

Adriana Sofia Nogueira Costa



**O *STRESS* E AS ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ÓRGÃOS DE POLÍCIA  
CRIMINAL**

Universidade Fernando Pessoa

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto, 2017

Adriana Sofia Nogueira Costa

Assinatura: \_\_\_\_\_

O *STRESS* E AS ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ÓRGÃOS DE POLÍCIA  
CRIMINAL

Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos para obtenção do grau de Mestre em Psicologia da Justiça: Vítimas de Violência e de Crime, sob a orientação dos Professores Doutores José Soares Martins e Jorge Cardoso.

## Índice

Agradecimentos .....	v
Resumo .....	vii
Abstract.....	viii
Introdução Geral.....	9
Forças Policiais .....	11
<i>Stress</i> nas Forças Policiais .....	11
Estratégias de <i>Coping</i> nas Forças Policiais.....	12
Estudos Internacionais em Forças Policiais.....	13
Estudos Portugueses em Forças Policiais .....	14
Instrumentos Utilizados no Contexto Policial Português .....	15
Contexto Policial Português: Caracterização Geral.....	15
Organização Geral das Polícias Portuguesas.....	16
Órgãos de Polícia Criminal .....	17
Polícia Judiciária e Guarda Nacional Republicana .....	17
O <i>Stress</i> .....	19
Definição de <i>Stress</i> .....	19
Causas do <i>Stress</i> .....	21
Consequências do <i>Stress</i> .....	22
Instrumentos que Avaliam o <i>Stress</i> Adaptados para a População Portuguesa .....	23
Definição de <i>Stress</i> Organizacional .....	24

Causas e Consequências do <i>Stress</i> Organizacional .....	25
Modelos Explicativos do <i>Stress</i> Organizacional .....	27
Estratégias/ Programas para Lidar com o <i>Stress</i> .....	28
Instrumentos que Avaliam o <i>Stress</i> Organizacional Adaptados para a População Portuguesa .....	30
Estratégias de <i>Coping</i> .....	31
Definição de Estratégias de <i>Coping</i> .....	31
Estratégias de <i>Coping</i> Enquanto Resposta .....	32
Estratégias de <i>Coping</i> mais Utilizadas.....	36
Relação entre as Características dos Indivíduos e Estratégias de <i>Coping</i> .....	37
Instrumentos Validados Para A População Portuguesa.....	38
Objetivos .....	39
Método .....	41
Participantes .....	41
Instrumentos.....	42
Procedimento.....	47
Análise de dados .....	48
Resultados.....	48
Fontes de Stress nos Órgãos de Policia Criminal .....	48
Estratégias de <i>Coping</i> nos Órgãos de Policia Criminal .....	49
Associações entre os fatores do EFSCP e os dados sociodemográficos .....	51
Associações entre as escalas do Brief COPE e os dados sociodemográficos.....	53
Comparação entre a GNR e a PJ .....	55

Discussão.....	59
Referências.....	64
Anexo A - Questionário sobre O Stress e as Estratégias de Coping em Órgãos de Polícia Criminal.....	70
Anexo B - Protocolo de investigação .....	75

### **Índice de Figuras**

<b>Figura 1.</b> Policias Portuguesas em função da natureza jurídica e formativa .....	17
--	----

### **Índice de Tabelas**

Tabela 1 Caracterização Sociodemográfica dos Participantes.....	41
Tabela 2 Fatores do EFSCP, a sua definição e consistência interna das escalas. ....	43
Tabela 3 Escalas do Brief COPE, a sua definição e consistência interna das escalas. ....	45
Tabela 4 Fontes de Stress nos Órgãos de Investigação Criminal .....	49
Tabela 5 Estratégias de Coping nos Órgãos de Investigação Criminal .....	51
Tabela 6 Associação entre as Escalas do Brief COPE e as Habilitações Literárias .....	54
Tabela 7 Comparação entre a GNR e a PJ nos resultados do EFSCP .....	56
Tabela 8 Comparação entre a GNR e a PJ nos resultados do Brief COPE.....	57

## **Lista de Acrónimos**

**GNR** – Guarda Nacional Republicana

**PJ** – Polícia Judiciária

**PSP** – Polícia de Segurança Pública

**OPC** – Órgãos de Polícia Criminal

**LOIC** – Lei de Organização da Investigação Criminal

## **Agradecimentos**

Primeiramente gostaria de agradecer a todos aqueles que passaram pelo meu caminho e, de uma maneira ou de outra, ajudaram-me a concretizar este sonho.

Quero agradecer ao Sr. Tenente-Coronel Luís Sequeira pela sua disponibilidade e ajuda na recolha de dados. A todos os Núcleos de Investigação Criminal do Comando Territorial de Faro e a toda a sua equipa, obrigada. Obrigada pelo acolhimento e por toda a educação e respeito demonstrados durante o trabalho.

Quero agradecer também à Dra. Guida Manuel por toda a sua ajuda, disponibilidade e paciência no processo de recolha de dados. Agradeço todos os ensinamentos e pela força que me deu ao longo desta investigação.

Um especial agradecimento a todos os profissionais que se disponibilizaram para a realização deste estudo. Sem o vosso contributo, este estudo não seria possível.

Gostaria de agradecer também aos Doutores José Ribeiro e Sónia Gonçalves por me darem a oportunidade da utilização dos vossos instrumentos. Um muito obrigado.

Quero agradecer a todos os professores que partilharam os seus conhecimentos e que acrescentaram valor à minha vida profissional e pessoal. Quero deixar um obrigado em especial à Professora Susana Monteiro por ter passado tanta informação. Quero que saiba que marcou bastante o meu percurso académico. Agradeço também em especial aos Professores Doutores José Soares Martins e Jorge Cardoso por me terem orientado nesta investigação.

Quero agradecer à minha família, principalmente aos meus pais por me terem ensinado a ver o Mundo de uma forma simples e realista. Obrigado por me terem ensinado a ser sempre EU, em que a falsidade nunca pertenceu à nossa forma de estar. Obrigado por me ensinarem a lutar por tudo aquilo que desejo e nunca me deixarem desistir, seja em que circunstância for. Por tudo, obrigado!

Obrigado também ao meu namorado por todo o apoio, incentivo e por todas as palavras de força. Obrigado por me lembrares que sou sempre capaz! Todas as tuas palavras vão ficar guardadas em mim!

Quero agradecer aos meus tios António e Manuela por tudo o que fizeram por mim, nesta fase da minha vida. São pessoas de ouro que guardo com muito carinho no meu coração.

Gostaria de agradecer a todos os meus amigos que me apoiaram, principalmente à Patrícia Correia e à Ana Miranda. A vossa paciência, ajuda e amizade foram fundamentais para eu ter chegado onde cheguei.

Para finalizar gostaria de deixar uma mensagem a todas as pessoas. Quando existe algo que queremos muito, não devemos desistir. No final, todo o esforço valerá a pena.

Termino esta etapa com uma enorme satisfação e com um imenso orgulho por tudo aquilo que passei e superei. Pronta para uma nova etapa.

E nunca se esqueçam:

*Sejam e façam sempre o vosso melhor que um dia serão recompensados.*

*Sejam Felizes!*

*Um enorme OBRIGADO!*

*Adriana Costa*

## Resumo

O *stress* é considerado uma problemática recorrente na nossa sociedade, principalmente em contextos profissionais, como nos órgãos de investigação criminal. Sabe-se que o *stress* pode influenciar de uma forma significativa a qualidade de vida de um indivíduo, nomeadamente quando recorre a estratégias de *coping* desajustadas. Assim, esta dissertação tem como objetivo identificar quais as fontes que causam maiores níveis de *stress* aos profissionais de investigação criminal, através do questionário EFSCP. Através do questionário Brief COPE teve-se como objetivo perceber quais as estratégias de *coping* que são utilizadas para lidar com as situações indutora de *stress*. Foi, também, aplicada uma análise estatística para verificar se existem diferenças nas respostas entre os inspetores da PJ e os polícias de investigação criminal da GNR. Esta investigação teve como amostra 90 profissionais, dos quais 68 são profissionais que pertencem à investigação criminal da GNR e os restantes 22 são inspetores da PJ. A maior parte dos participantes são do sexo masculino (87,80%) e estão inseridos na faixa etária dos 37-46 anos de idade (64,4%). Com a observação dos dados, verificou-se que a fonte apontada como a mais stressante foi a “Gestão interna” (90,10%) seguindo da dimensão “Reconhecimento” (75,50%). A dimensão “Ambiguidade e incerteza” foi apontada como a fonte que causa menos *stress* (62,30%). No que diz respeito às estratégias de *coping*, 84 dos profissionais dos órgãos de polícia criminal apontaram como estratégia mais assumida o “*Coping* ativo”; seguindo-se da escala “Planear”, em que 80 dos participantes assumem utilizar esta estratégia. A estratégia que se verificou que foi menos utilizada foi o “Uso de substâncias” (1,10%). Com estes dados podemos compreender a realidade destes profissionais e procurar trabalhar cada vez mais em prol da sua qualidade de vida.

*Palavras-chave: stress, estratégias de coping, órgãos de investigação criminal*

## **Abstract**

Stress is considered a recurring problem in our society, especially in a professional context, such as in criminal investigation agencies. It is known that stress can significantly influence an individual's quality of life, especially when he or she resorts to misfit strategies to be able to cope. This dissertation aims to understand which sources cause the most stress to criminal investigation professionals, through the EFSCP questionnaire. Through the 'Brief COPE' questionnaire we aim to understand which kind of coping strategies are used to deal with stress inducing situations. A statistical analysis was also applied to verify if there are differences in the answers between the PJ inspectors and the GNR criminal investigation police. In this research 90 criminal investigators were questioned, 68 being professionals belonging to the criminal investigation of the GNR and the remaining 22 are inspectors of the PJ. Most of the participants are male (87.80%) and are included in the age group of 37-46 years of age (64.4%).

The studying of the data: It was verified that the source identified as the most stressful was "Internal Management" (90.10%) followed by "Recognition" (75.50%). "Ambiguity and uncertainty" were pointed out as the source that causes less stress (62.30%). Regarding coping strategies, 84 of the professionals of criminal police agencies pointed to the "coping asset" as the most accepted strategy; followed by the "Plan", in which 80 of the participants admitted to using this strategy. The strategy that was found to have been used the least was "Use of substances" (1.10%). With this data we can understand the reality of the stress involved in these professionals and seek to work increasingly for their quality of life.

**Key words:** stress, coping strategies, criminal investigation agencies.

## Introdução Geral

A investigação científica, no que diz respeito aos temas *stress* e estratégias de *coping*, tem vindo a desenvolver-se cada vez mais. No entanto, existe uma lacuna quando se fala em profissionais que pertencem aos órgãos de polícia criminal, principalmente no que respeita à relação entre o *stress* as estratégias de confronto perante este. Por outras palavras, sabe-se que os órgãos de polícia criminal estão frequentemente expostos a eventos e incidentes, com representações físicas e psicológicas, que afetam a sua qualidade de vida (Silva et al., 2014) tornando-os mais vulneráveis para o aumento dos níveis de *stress* (Sousa, 2014).

Os níveis de *stress* dos profissionais da polícia são bastante elevados, o que faz com que a qualidade de vida do individuo altere, assim como afirma Silva e colaboradores (2014) no que se refere ao estado psicológico e físico. Depreende-se que o nível de *stress* acarreta consequências que podem afetar gravemente estes indivíduos e pode assumir um impacto bastante abrangente no que diz respeito ao seu bem-estar.

É importante reforçar que estudos como este são extremamente importantes pois permitem fazer uma previsão do comportamento do ser humano exposto a situações de *stress*. Facilitam, ainda, na identificação dos mecanismos que permitem ao individuo a sua adaptação (Selye, 1979), ou seja, procuram perceber a forma como o Homem se adapta a situações de grande *stress*. Um dos motivos da realização deste estudo, foi precisamente procurar perceber qual a nossa realidade e de que forma o *stress* tem impacto numa amostra muito pouco “estudada”. Desta forma, é possível potencializar as estratégias preventivas de um impacto negativo e aumentar a qualidade de vida dos profissionais de investigação criminal.

A presente dissertação está dividida em quatro temas principais. O primeiro intitula-se “As forças policiais”; o segundo diz respeito aos órgãos de polícia criminal; o terceiro é sobre o *stress* e, por último, o quarto fará referência às estratégias de *coping*.

O primeiro tema trata-se das forças policiais, e aqui serão abordados o *stress* e as estratégias de *coping* neste grupo; os estudos realizados com este grupo, tanto a nível internacional, como a nível nacional; e, ainda, os instrumentos utilizados no contexto policial nacional.

No segundo tema, serão abordados os órgãos de polícia criminal, realizando uma breve descrição dos mesmos, incluindo as tarefas e o desempenho esperados nestas profissões.

No tema “O *stress*”, vai ser explicada a sua definição, quais as causas e as suas consequências e por curiosidade vão ser falados de alguns testes de avaliam o *stress*. Vai ser explicado também a definição de *stress* ocupacional, quais as suas causas e consequências, fala-se também de alguns programas que trabalham o *stress* no meio organizacional e termina-se com a curiosidade acerca de alguns testes que avaliam o *stress* organizacional.

Por último, o tema é o *coping*. Neste será definido o que são estratégias de *coping*; a sua operacionalização; quais as estratégias que são mais utilizadas e a relação existente entre as mesmas e as características individuais. Para além disso, serão explorados os instrumentos que avaliam o *coping* e que se encontram validados para a população portuguesa.

## Forças Policiais

### Stress nas Forças Policiais

Atendendo ao exposto é possível concluir que os guardas e os inspetores da polícia judiciária estão expostos a um conjunto de situações adversas que predizem o *stress*. As situações indutoras de *stress* são inúmeras e assumem um impacto bastante abrangente na vida dos mesmos, ou seja, é transversal às mais variadas áreas da sua vida. A título de exemplo salienta-se o estudo de Brown & Campbell (1994) sobre os fatores preditores de *stress* em polícias. Estes documentaram os seguintes acontecimentos como sendo os maiores preditores de *stress*: lidar com a morte de um colega de trabalho, ver-se em situações de vida ou de morte, interrogar vítimas de crimes violentos, ou por outro lado confrontar criminosos violentos. Estes acontecimentos adversos podem ter repercussões bastante relevantes no seu desempenho profissional diário, mas também num contexto pessoal. Para além disso, a identificação de níveis altos de *stress* é fulcral para os indivíduos, na medida em que permite uma resposta da parte destes, que pode ser adequada ou não.

Denota-se por parte dos investigadores uma crescente preocupação pela prevenção e intervenção do *stress* junto dos inspetores da PJ. Neste contexto, em 2016, a Associação Sindical dos Funcionários de Investigação Criminal (ASFIC) demonstrou a sua preocupação com a temática, tendo sido notícia de que se iria avançar com um projeto de investigação sobre o *burnout* junto dos mesmos, com o objetivo de o prevenir. No entanto, verifica-se que é uma área com muito para explorar.

A preocupação pelo *stress* junto de forças policiais pelos investigadores é particularmente saliente junto dos polícias da GNR. Tal facto é evidente não só pela propaganda dos Mídea, onde é frequente a presença de cabeçalhos como “Militares da GNR cometem suicídio”, devido ao desgaste e stress da profissão. Também a comunidade

académica se tem vindo a debruçar sobre este tema (ex.: Teixeira, 2012; Viegas, 2011).

Todos alertam para a importância se de desenvolver estratégias que promovam o bem-estar dos guardas.

No que concerne às causas de Stress nos polícias da GNR, Rebelo & Leal, (2012) defendem que são fontes de stress fatores como: A imposição de novos estatutos, que teve como consequência a alteração do companheirismo entre colegas para o individualismo; o ambiente de trabalho militar, assim como a prepotência das chefias; o excesso de carga horária; a impossibilidade de constituir família em prol da carreira profissional e/ou a incapacidade de manter um ambiente familiar saudável devido às condições de progressão na carreira. Este último fator é apontado como a maior fonte de *stress*.

### **Estratégias de *Coping* nas Forças Policiais**

Mais do que compreender os fatores, ou a presença de stress junto dos OPC, é essencial que se conheçam quais as estratégias de *coping* que tem vindo a ser utilizadas pelos profissionais. Este conhecimento permite no futuro, reforçar as estratégias adequadas e prevenir estratégias inadequadas.

Nesta linha de intervenção, a literatura tem vindo a documentar que os polícias recorrem, maioritariamente, à utilização de estratégias de *coping* desadequadas. Neste contexto, verifica-se que são utilizadas estratégias como: o consumo de substâncias lícitas e ilícitas, dormir demasiado (que leva a problemas de concentração e depressão) a negação e culpabilização (Kaur, Chodagiri, & Reddi, 2013). Estas estratégias apresentam um impacto negativo, podendo levar ao suicídio (Violanti, Vena, Marshall & Petralia, 1996). Num estudo de Santos (2009) realizado em Portugal, 12% da amostra referiu que já tinha pensado ou tentado o suicídio. Estes resultados são preocupantes porque revelam a realidade onde estamos inseridos. De acordo com Vaz-Serra (2000) quando se enfrentam situações de *stress*

é importante ser capaz de mobilizar estratégias de *coping* adequadas, que não se sobreponham às estratégias negativas atrás referidas.

### **Estudos Internacionais em Forças Policiais**

Embora não tenham sido encontrados estudos da presente temática especificamente junto de guardas e inspetores de investigação criminal, conseguiu-se encontrar alguns estudos que se baseiam no *stress* e as estratégias de *coping* nas forças policiais.

Um estudo feito por Chopko, Palmieri e Adams (2013) utilizou uma amostra de 193 polícias, na qual procuraram descobrir se existia relação entre o consumo de álcool e o *stress*. Verificaram que os polícias não eram alcoólicos, apesar de 20% beber bebidas alcoólicas. O principal resultado deste estudo, foi a associação positiva entre o álcool e o *stress*, ou seja, quanto mais *stress* o polícia sente, mais o consumo de álcool aumenta.

Com o intuito de avaliar a relação entre o *stress* no trabalho e o desempenho dos polícias de Taiwan, o autor Yu-Fen Chen (2009) obteve uma amostra final de 787 polícias do centro de Taiwan. Este autor obteve como principais conclusões que a origem do *stress* percebido no trabalho partia, principalmente, de “tarefas” e “performance contextual” percecionadas como superiores a outros domínios do trabalho; que o grupo que apresentava maiores níveis de *stress* compreendia as idades de 31 a 40 anos, com 11 a 20 anos de serviço e que ocupavam cargos mais gerais e haviam tido a sua formação na faculdade da polícia; e que havia uma relação negativa entre o *stress* no trabalho e o desempenho no trabalho, i.e. o maior *stress* no trabalho levava a um menor desempenho no trabalho e vice-versa.

Berg, Hem, Lau, Haseth e Ekeberg (2005) propuseram-se a estudar as fontes de *stress* na polícia Norueguesa. Este estudo foi feito através de vários instrumentos adaptados para a população da Noruega, a uma amostra de 3272 polícias. Concluíram que a pressão do

trabalho é a fonte de *stress* menos grave, apesar de ser a fonte mais frequente. A fonte de *stress* mais grave foi considerada as lesões no trabalho, apesar de ser a fonte menos frequente. Descobriram que os policias que trabalham nas grandes cidades sentem mais *stress* do que os que trabalham em locais mais rurais. Este dado vai de encontro a fatores de *stress* inerentes às grandes cidades.

### **Estudos Portugueses em Forças Policiais**

Mais uma vez, se verifica que apesar de a profissão associada a uma força policial ser considera de risco, existem poucos estudos em Portugal.

Um estudo realizado em Portugal foi um estudo exploratório nas forças policiais por Santos e Queirós (2008), com o objetivo de perceber as ideações/comportamentos suicidários. Foram avaliados 78 elementos (26 participantes de cada força policial) em que todos os participantes já tinham assistido a muitos acontecimentos traumáticos dentro da sua profissão, como por exemplo, assistido a ferimentos dos colegas de trabalho, a trabalharem diretamente com crianças sexualmente abusadas ou maltratadas e ainda com homicídios. Outro resultado bastante relevante foi a média da satisfação no trabalho. As forças policiais têm baixa satisfação com o trabalho sendo que a PJ demonstra ser a que tem valores mais baixos (comparados só com a GNR). Perceberam também que todos os participantes tinham têm valores baixos de desânimo e depressão.

Gonçalves e Neves (2004) realizaram um estudo a 355 elementos de uma instituição policial em que tinham como objetivo identificar os fatores de *stress* ocupacional e as estratégias de *coping*. Os autores verificaram que as fontes de *stress* predominantes foram a gestão interna e o conflito trabalho-família. Os fatores encontrados como menos stressantes foram as exigências do ambiente de trabalho e as relações interpessoais no local de trabalho. No que diz respeito às estratégias de *coping*, o estudo revelou que o *coping* centrado na

resolução do problema foi o mais usado e o fator *coping* por negação ou evitamento foi o menos utilizado.

### **Instrumentos Utilizados no Contexto Policial Português**

No que diz respeito aos instrumentos utilizados, é sempre importante que se utilizem instrumentos validos e traduzidos para a população portuguesa. Neste contexto, podemos considerar mesmo fundamental só a utilização desse tipo de instrumentos devido às características serem bastante distintas em cada país. Um instrumento utilizado em Portugal no contexto policial é o questionário de valores organizacionais constituídos por 16 itens que se subdividem em quatro dimensões: cultura de apoio; cultura de inovação; cultura e regras; e cultura de objetivos. Esta escala foi adaptada de Neves (2001, cit. in Gonçalves & Neves 2014) e é respondida através de uma escala de *Likert* de 6 pontos. Este instrumento tem como objetivo perceber a cultura organizacional.

Em suma, é importante ter um melhor conhecimento das fontes de *stresse* das estratégias de *coping* destes profissionais de forma potencializar as estratégias preventivas de um impacto negativo e aumentar a qualidade de vida dos profissionais de investigação criminal, visto que as suas funções são importantíssimas para a segurança e promoção dos direitos dos cidadãos, através do combate da criminalidade.

### **Contexto Policial Português: Caracterização Geral**

O Sistema Policial Português apresenta uma elevada complexidade atendendo à fragmentação das entidades e das suas atribuições. O presente capítulo pretende clarificar a organização geral das polícias existentes em Portugal, dos órgãos de polícia criminal e em

especifico a definição, missão e atribuições da Polícia Judiciária e da Guarda Nacional Republicana.

Acredita-se que este conhecimento irá promover uma maior compreensão sobre a necessidade prevenir e intervir o *Stress* junto dos órgãos de polícia criminal e consequentemente a urgência da adoção de estratégias de *coping* adequadas.

### **Organização Geral das Polícias Portuguesas**

Ao consultar a Lei de Segurança Interna, Lei n.º 53/2008, de 29 de Agosto, verifica-se que a segurança interna constitui uma atividade desenvolvida pelo Estado que visa garantir a ordem, a segurança e a tranquilidade pública, assegurar a proteção das pessoas e bens, prevenir criminalidade e promover o normal funcionamento das instituições democráticas, regular exercício dos direitos, liberdades e garantias fundamentais dos cidadãos e o respeito pela legalidade democrática (Lei n.º 53/2008, de 29 de Agosto, art. 1º).

Incumbidos desta responsabilidade encontram-se as forças e serviços de segurança. São forças de segurança interna: a Guarda Nacional Republicana, a Polícia de Segurança Pública, a Polícia Judiciária, o Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) e o Serviço de Informações de Segurança (SIS). Também os órgãos da Autoridade Marítima Nacional e do Sistema da Autoridade Aeronáutica podem exercer funções de segurança, consoante a sua respetiva legislação. (Lei n.º 53/2008, de 29 de agosto, art. 25.º)

No que concerne à natureza jurídica e formativa que caracteriza o quadro das polícias, a GNR possui natureza militar, a Polícia Marítima (PM) apresenta natureza militarizada e as restantes são civis. A *figura 1*. Sistematiza das polícias portuguesas em função desta natureza.



Figura 1. Polícias Portuguesas em função da natureza jurídica e formativa ([www.gnr.pt](http://www.gnr.pt). Acedido a 10/11/2017)

### Órgãos de Polícia Criminal

De acordo com a Lei de Organização da Investigação Criminal (LOIC), a investigação criminal “compreende um conjunto de diligências... que se destinam a averiguar a existência de um crime...” (artigo 1º). Os órgãos de polícia criminal (OPC), cuja competência é de ordem genérica, são a Polícia Judiciária (PJ), a Guarda Nacional Republicana (GNR) e a Polícia de Segurança Pública (PSP). Cada órgão tem a sua competência, consoante o que tenha sido deliberado. Apesar de cada órgão lidar com diferentes casos, podemos observar que existem muitas semelhanças no que diz respeito às características da profissão e às situações que são muitas vezes expostos. Estes indivíduos, por muitas situações que possam a vir a ser vítimas, também podem a vir a testemunhar, observar, podendo resultar de uma traumatização (Delbrouck, 2006, *cit in* Manuel e Soeiro, 2010).

#### Polícia Judiciária e Guarda Nacional Republicana

A PJ constitui “um corpo superior de polícia criminal organizado hierarquicamente na dependência do Ministro da Justiça e fiscalizado nos termos da lei, é um serviço central da administração direta do Estado, dotado de autonomia administrativa” (Lei n.º 37/2008, art. 1.º). Representa a principal instituição policial de investigação criminal de Portugal (Ubiratan, Antunes, Sanderson, 2012), pelo que, de acordo com a sua LOIC, tem como

missão “coadjuvar as autoridades judiciárias na investigação, bem como desenvolver e promover ações de prevenção, deteção e investigação da sua competência ou que lhe sejam cometidas pelas autoridades judiciárias competentes” (Lei n.º 37/2008, art. 2.º). A competência da PJ em matéria de investigação criminal encontra-se decretada na LOIC, art.7.º, podendo-se verificar que está direcionada para prevenção e deteção criminal, ao combate à criminalidade organizada, ao narcotráfico, ao terrorismo, corrupção e aos crimes financeiros/económicos.

A GNR “é uma força de segurança de natureza militar, constituída por militares organizados num corpo especial de tropas e dotada de autonomia administrativa. Tem por missão, no âmbito dos sistemas nacionais de segurança e proteção, assegurar a legalidade democrática, garantir a segurança interna e os direitos dos cidadãos, bem como colaborar na execução da política de defesa nacional, nos termos da Constituição e da lei” (Lei n.º 63/2007 art. 1.º). Dentro das inúmeras atribuições da GNR, é de ressaltar que o desenvolvimento de ações de investigação criminal e contraordenações que lhe sejam conferidas por lei, delegadas pelas autoridades judiciárias ou pelas autoridades administrativas (Lei n.º 63/2007 art. 3.º alínea e). Assim, cabe aos inspetores do Núcleo de Investigação Criminal, assegurar esta função.

Embora seja, evidentes as diferenças entre estas duas forças policiais, as suas missões e atribuições sobrepõem-se em certo ponto, assumindo ambas, tal como já referido anteriormente, uma responsabilidade importantíssima para a sociedade (Agolla, 2009). Responsabilidade essa sentida pelos guardas e inspetores de investigação criminal, através das funções que a sua profissão acarreta.

Para além da responsabilidade assumida, alerta-se para o facto de existirem outros fatores importantíssimos para o trabalho diário dos guardas e inspetores, onde se salienta o processo

de globalização. Este processo, ao qual se tem vindo a assistir nas últimas décadas, tem vindo a contribuir para alteração das características da violência e da vitimação na sociedade, não só em Portugal, como no resto do mundo. Estas mudanças fazem-se, certamente, sentir nas atribuições das forças policiais portuguesas, bem como nos métodos de investigação policial. Atendendo a que o modelo policial em Portugal é direcionado para a defesa dos direitos dos humanos (Ubiratan, Antunes, Sanderson, 2012).

## **O Stress**

### **Definição de *Stress***

O termo *stress* tem sido alvo de estudo, tanto na literatura popular como na ciência (Manuel & Soeiro, 2010).

O *stress* caracteriza-se pelas interações ou transações entre os estímulos e a resposta de cada individuo face a esses estímulos que são sentidos como adversos. É importante ter em consideração que cada individuo responde de forma diferente de acordo com as suas diferenças individuais e a especificidade dos mecanismos psicológicos que ativa (Lazarus & Folkman, 1984).

Todavia, o estudo acerca da temática do *stress* sofreu várias abordagens ao longo do tempo. De uma forma geral, estas diferenciam-se por se focarem nas causas, outras nas consequências e, ainda, no próprio processo (Ribeiro & Marques, 2009). As que se focam nas causas caracterizam o *stress* como uma característica do estímulo presente no acontecimento, sendo que quanto mais intenso este é, maior é o *stress*. As que consideram as consequências, entendem o *stress* a nível biológico, isto é, nas alterações fisiológicas que decorrem da exposição a um estímulo ou carga excessiva. Por último, as que se focam no próprio processo

diziam respeito à forma subjetiva como o indivíduo interpreta a interação dinâmica entre o indivíduo, o meio e a própria avaliação (Gonçalves, 2013; Ribeiro & Marques, 2009).

As definições mais atuais definem o *stress* como algo que é causado pelo ambiente externo, envolvendo alterações bioquímicas, fisiológicas, comportamentais e psicológicas (Ogden, 1999). Todavia, a evolução da amplitude do conceito de *stress* e da sua concetualização, permitiu a investigação mais aprofundada dos fatores envolvidos e a da sua respetiva interação.

O *stress* pode variar consoante a sua gravidade ou duração pois depende da intensidade e da sua permanência real ou simbólica (Vaz-Serra, 1988), i.e., consoante a forma como o indivíduo é exposto a várias situações que provocam *stress* e o recebe. Por sua vez, a sua gravidade também altera o que acontece, assim como, a sua permanência. Por outro lado, o *stress* é agravado pelos traços de personalidade do indivíduo e as estratégias de *coping* que utiliza (Kaur, Chodagiri, & Reddi, 2013).

O *stress* pode ser diferenciado em duas distintas categorias. Existe o *distress* (*stress* negativo ou prejudicial) e o *eustress* (*stress* positivo ou benéfico) (Lipp, 2013; Vaz- Serra, 2000). O *stress* negativo é o *stress* em excesso, que ocorre quando a pessoa ultrapassa os seus limites e esgota a sua capacidade de adaptação e estabilidade. Quando o indivíduo passa por este tipo de *stress*, este pode vir a adoecer e a sofrer danos na sua qualidade de vida. Por sua vez, o *stress* positivo é o *stress* que quando é experienciado produz adrenalina e o indivíduo sente-se numa fase de produtividade. O bem-estar ideal é quando a pessoa aprende a controlar as situações de *stress* e consegue entrar e sair na fase de alerta. Este *stress* promove o desenvolvimento pessoal. (Lipp, 2013; Seyle, 1979; Vaz- Serra, 2000)

## **Causas do *Stress***

As causas do *stress* são evidentes a diversos níveis, passando principalmente pela estrutura e clima laboral (McCraty & Atkinson, 2012).

Existem várias causas de *stress* no indivíduo, que podem ser divididas em dois grupos: fontes internas e fontes externas (OP, 2013). As fontes internas dizem respeito à nossa personalidade, crenças, valores, entre outros fatores internos que estão mais ou menos predispostos a gerar *stress* no indivíduo. As fontes externas, referem-se a tudo o que nos rodeia, como por exemplo o trabalho, uma discussão, entre outros. Estas fontes são mais fáceis de identificar e, assim, mais fáceis de controlar.

Segundo Vaz-Serra (2000a) o indivíduo pode sentir *stress* através de seis circunstâncias:

- 1) acontecimentos traumáticos, como por exemplo, existir uma grande perda causada por um acontecimento ambiental. Este tipo de causas pode ter consequências graves na vida do indivíduo durante um grande período de tempo;
- 2) acontecimentos significativos da vida, tais como, a morte de alguém próximo. Estes acontecimentos surgem na vida do indivíduo de repente;
- 3) situações crónicas de *stress* que podem surgir no dia-a-dia do indivíduo e nos diferentes papéis sociais. Estas situações, muitas das vezes, são inconscientes por se prolongarem durante muito tempo e de um modo normativo;
- 4) Micro indutores de *stress*, como por exemplo, o trânsito. Estas circunstâncias alteram o indivíduo de uma forma bastante subtil e considerável o indivíduo;
- 5) Os macro indutores de *stress*, como por exemplo, a falta de água que o país está a passar e a falta de soluções;
- 6) Circunstâncias desejadas que não se concretizam, como por exemplo, a concretização de um casamento;

- 7) Situações traumáticas vividas na infância, como por exemplo, ter crescido num ambiente problemático onde os conflitos e os maus tratos são a base da relação. Este tipo de circunstancia pode marcar o individuo de forma permanente e causar uma baixa autoestima ao individuo.

### **Consequências do *Stress***

Selye (1979), nos seus estudos, explicou que o *stress* é a resposta do corpo a qualquer acontecimento, seja ele positivo ou negativo. Desta forma, existem alterações no corpo que nos fazem estar em alerta, muitas das vezes, para situações que indiciem perigo, sendo assim essencial experienciá-lo para a sobrevivência.

Selye (1979) sugere que todos os indivíduos passam por um processo quando expostos a algo stressante. A esse processo ele dá o nome de Síndrome de Adaptação Geral, que é composto por três fases:

- a) A primeira fase é chamada de fase de alerta, sendo a primeira resposta que o corpo manifesta. Nesta fase, o corpo percebe que existe um agente stressante e procura responder de forma rápida (aumento de adrenalina).
- b) A segunda fase, a fase de adaptação, é quando o organismo volta ao seu estado normal e consegue responder ao estímulo stressante. Quando o estímulo stressante é exposto continuamente, esta fase não existe, o que leva a morte do organismo. Esta teoria vai de encontro ao que Uvnäs-Moberg, Arn e Magnusson (2005) relatam, por considerarem que a capacidade mental, comportamental e a adaptação fisiológica a condições externas e internas são condições necessárias para a sobrevivência do indivíduo. Ou seja, a segunda fase é fulcral para o funcionamento normal.
- c) Por último, pode ocorrer a fase da exaustão, isto é, quando o individuo esgota todas as suas características de adaptação e voltam sinais grandes de alerta. É através desta

fase que se percebe, através de mudanças psicológicas e fisiológicas, que o indivíduo tem uma disfunção na fase de adaptação e precisa de ajuda para trabalhar (Seyle, 1979)

O *stress* está interligado com vários fatores psicológicos e, por isso, estes assumem uma grande importância. Para além da resposta fisiológica dada pelo indivíduo, entende-se que há interação ativa e direta com os stressores. O indivíduo é percebido como integrador da sua realidade envolvente e, para tal, realiza a avaliação dos acontecimentos da sua vida e as consequências que terá para si, tanto de forma correta, como de forma incorreta. Assim, o indivíduo pode interpretar os acontecimentos experienciados como potencialmente stressantes e é esta avaliação que determina o *stress* vivido pelo próprio (OP, 2013)

Alguns sintomas reconhecidos que podem ser causados pelo *stress* (Dunham, 2000; OP, 2013; Sadir & Lipp, 2009):

- a) na área física - tensão ou dor muscular, problemas cardíacos, enxaqueca, fadiga ou perda de energia, insónia, queda de cabelo anormal;
- b) na área emocional – ansiedade, irritabilidade, culpa, preocupação excessiva, impaciência;
- c) na área comportamental – isolamento, incapacidade de lidar com tarefas diárias, problemas de memória e concentração, consumo de álcool ou drogas, impotência sexual.

### **Instrumentos que Avaliam o *Stress* Adaptados para a População Portuguesa**

A utilização de instrumentos de avaliação, constituem um meio para avaliar e compreender a forma como o *stress* pode afetar cada indivíduo e a forma como o mesmo é percebido.

O Questionário de Vulnerabilidade ao Stress (23 QVS) [Vaz-Serra, 2000a] avalia a vulnerabilidade do sujeito a uma situação indutora de *stress*. Consiste num questionário de autorresposta, com 23 itens e utiliza uma escala de tipo Likert. Fundamentalmente, este instrumento permite a verificação de sete fatores. O primeiro faz referência ao perfeccionismo e intolerância à frustração; o segundo à inibição e dependência funcional; o terceiro à carência de apoio social; o quarto às condições de vida adversas; o quinto à dramatização da existência; o sexto à subjugação e, por último, o sétimo refere-se à de privação de afeto e rejeição. Outro instrumento que avalia o *stress* mas que é específico para o contexto escolar é o Inventário de Fatores de Stress (IFS)- 12º ano (Silva & Caires, 2009 cit. in Caires & Silva, 2011). Tem como objetivo perceber a intensidade do *stress* nos estudantes do 12º ano e é avaliada através de uma escala de Likert de 6 pontos através de 33 itens. Com a utilização deste instrumento, tem-se acesso a quatro fatores importantes para o estudante: tarefas académicas e vocacionais, relações interpessoais, desafios do ensino superior e compromissos. A Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) é outro instrumento adaptado à população portuguesa (Ribeiro, Honrado & Leal, 2004) que permite a avaliação do *stress*. Este instrumento está dividido em três escalas e cada inclui 7 itens, sendo no total 21 itens. Cada item consiste numa frase e têm 4 possíveis respostas, apresentadas numa escala de Likert. Os itens sobre o *stress* baseiam-se nos seguintes fatores: dificuldade em relaxar; excitação nervosa, facilmente agitado/chateado; irritável/reacção exagerada; impaciência.

### **Definição de *Stress* Organizacional**

Têm sido realizados vários estudos sobre o *stress* organizacional. Estes são bastante relevantes pois explicam muitas das consequências da qualidade de vida do indivíduo, tanto na sociedade como no trabalho (Manuel & Soeiro, 2010).

O *stress* no trabalho pode ser considerado uma acumulação de fatores stressantes que são processados e percebidos pelo indivíduo ou pode, ainda, estar relacionado com determinados aspetos relacionados com o ambiente de trabalho (Ross & Altmaier, 1994)

Quando as profissões exigem o contacto com o público em geral e são de grande exigência e de forte pressão psicológica, tendem, muitas das vezes, a desenvolver o síndrome de *burnout*. Este síndrome caracteriza-se pelo esgotamento físico e emocional da pessoa (Lipp, 2013).

É importante salientar o facto de que o *stress* pode abranger diferentes áreas profissionais, sendo as forças policiais um dos grupos mais suscetíveis de altos níveis de *stress* (McCraty & Atkinson, 2012).

Allen e Meyer (1990, cit. in por Gonçalves & Neves 2004) acreditam que existem três elementos dentro da organização que influenciam na decisão de permanência do indivíduo:

- a) a implicação afetiva (o empregado sente uma ligação emocional com a organização e por esse motivo permanece);
- b) a implicação normativa (o indivíduo assume uma posição de responsabilidade e de lealdade com a organização e por esse motivo permanece)
- c) a implicação de continuidade (o empregado faz o balanço dos benefícios e consequências e prevê que abandonar a organização seria prejudicial para ele).

### **Causas e Consequências do *Stress* Organizacional**

São vários os estudos que se têm preocupado em identificar quais as origens do *stress* dentro de uma empresa (Sadir & Lipp, 2009). Um indivíduo com *stress* pode apresentar consequências graves na sua qualidade de vida, bem como no seu desempenho profissional (Borges & Ferreira, 2013).

Num estudo a 144 adultos (entre os 18 e 58 anos de idade) em que o objetivo era perceber quais as fontes de *stress* e a sua intensidade, percebeu-se que as fontes mais significativas eram o excesso de trabalho e a falta de organização (Sadir & Lipp, 2009).

Sadir e Lipp (2009) consideram que a presença deste tipo de fontes de *stress* pode ser devido à incapacidade de mudança e ao estilo de vida que a população em geral vive nos dias de hoje. Um ponto curioso que interfere muito no desempenho dos indivíduos é a falta de confiança nos colegas de trabalho que origina desentendimentos e que, por sua vez, podem afetar psicologicamente e gerar baixa autoestima.

Dunham (2000) considera que as principais características que desenvolvem *stress* dentro de uma organização são: as características do trabalho; a função que ocupa; as relações do trabalho; o desenvolvimento da carreira; a estrutura da organização; e a relação trabalho-casa. No que diz respeito às maiores consequências no meio laboral, o autor considera que é a taxa de absentismo, uma má gestão do trabalho e uma desadequada relação na organização.

Num estudo de Kaur, Chodagiri e Reddi (2013) em que avaliaram 150 policias (maioria homens e casados), verificaram que 35% (N=53) sofriam de grande *stress* psicológico. Este dado vai de encontro aos resultados que Gonçalves e Neves (2004) propuseram quando identificam que a média do *stress* ocupacional é de 3,10 com um desvio padrão de 0,70 nos 355 elementos policiais que avaliaram.

Ellrich e Baier (2015) verificaram no seu estudo a 681 policias, que uma média de 0,86 (DP=1,08) de indivíduos (tanto homens como mulheres) possuem sintomas de *stress*. Estes autores apontam que o modo como os indivíduos consideram as condições que provocam *stress*, diminui as suas condições psicológicas.

Num estudo em que o objetivo foi estudar o *stress* ocupacional em forças de segurança, comparando as forças de segurança pública e as forças de segurança prisional, verificaram

que maioria dos participantes revela níveis significativos de pressão e tensão. Um dado curioso neste estudo é que 47,7% dos profissionais de segurança prisional e 24,2% profissionais de segurança pública afirmam que se tivessem opção de escolha, não voltariam a escolher a mesma profissão, no entanto quando estudaram a o desejo de abandonar a profissão os valores foram bastante reduzidos (Gonçalo, Gomes, Barbosa & Afonso, 2010).

### **Modelos Explicativos do *Stress* Organizacional**

Existem diversos modelos que se focam no *stress* ocupacional. De seguida serão apresentados alguns dos modelos mais conhecidos, bem como uma breve descrição.

Um dos modelos que explica o *stress* no trabalho é o modelo desenvolvido por Hobfoll (2001, cit in Golçalves, 2013) sobre a teoria da conservação de recursos. Esta teoria determina que o individuo faz parte de um contexto social e que a sua relação com o ambiente é fundamental para o seu equilíbrio. Os criadores desta teoria defendem que a combinação dos seus recursos (como por exemplo, casa, carro) com as suas características pessoais são fundamentais para a sua vida social, cultural e individual. Desta forma, os autores compreendem que existe *stress* quando o individuo sente-se ameaçado por perder algum dos seus recursos, quando investem alguns recursos e não se sentem recompensados por isso ou quando perdem efetivamente os seus recursos (Hobfoll, 2001 cit in Gonçalves, 2013).

O modelo de desequilíbrio esforço-recompensa, tal como o nome indica, tem como base os esforços que a pessoa faz e a recompensa que recebe por ela. Siegrist (1996, cit in Golçalves. 2013) considera que só existe *stress* quando existem sentimentos negativos como base desta relação. De acordo com o autor, existem dois tipos de fatores que podem alterar este equilíbrio: fatores extrínsecos (exigências feitas no trabalho, ordenado, por exemplo); e fatores intrínsecos (por exemplo, as estratégias de *coping* que o individuo utiliza).

Outro modelo explicativo do *stress* é o modelo exigências-controlo no trabalho desenvolvido por Karasek (1979, cit in Golçalves 2013). Este modelo baseia-se na relação entre as exigências que são feitas no trabalho (mais ou menos carga horária, por exemplo) e o controlo que existe (com por exemplo, se o trabalhador tem ou não abertura para tomar decisões).

### **Estratégias/ Programas para Lidar com o *Stress***

Murta (2005) realizou uma revisão sistemática com o objetivo de perceber quais os programas mais eficazes para trabalhar o *stress* no meio profissional. Verificou que as intervenções multimodais, focadas no individuo, demonstram resultados bastante positivos no que diz respeito à saúde, ou seja, a diminuição de sintomas somáticas e do *stress*. No entanto, não encontraram diferenças no desempenho do individuo dentro da empresa. A autora acrescenta que estes resultados não foram encontrados, porque o tipo de intervenção foi muito focado no individuo e não teve qualquer interferência na organização. Desta forma, apesar da intervenção ter mostrado resultados bastante positivos para o individuo, não deve ser escolhida para uma intervenção dentro da instituição. Murta (2005) ainda considera que uma intervenção combinada com um trabalho cognitivo-comportamental seria mais eficaz (apesar de não ter sido testada nesta revisão).

Num estudo sobre a eficácia da intervenção com musicoterapia, verificou-se que este tipo de intervenção pode ser eficaz na redução de *stress*. Foram observadas 12 sessões “Encontros Musicais” em que os participantes se expressavam através da música. Os resultados deste estudo, vieram corroborar os resultados de demais estudos, em que consideram a diminuição do *stress* significativa, quando os indivíduos são expostos a este tipo de trabalho (Taets, Borba-Pinheiro, Figueiredo & Dantas, 2013)

Outro programa que teve resultados positivos na redução do *stress* foi o programa intitulado de “A Arte de Reduzir o *stress*” realizado por Benke e Carvalho (2008). Este programa, tal como o nome indica, tem como objetivo a redução do *stress* e o aumento tanto da qualidade de vida do individuo como o aumento do seu desempenho dentro da empresa. Este programa utiliza técnicas como a reflexão e a meditação que ajudam nos processos mentais e assim desenvolvem-se estratégias para lidar com o *stress* mais positivas.

Borges e Ferreira (2013) sugerem que a técnica de relaxamento progressivo de Jacobson é muito eficaz no que diz respeito à gestão de *stress* no contexto laboral. Realizaram um estudo longitudinal de três sessões em profissionais de enfermagem, em que o objetivo era avaliar a eficácia deste programa. Os resultados deste estudo indicam que os profissionais se sentem mais relaxados o que promove um maior desempenho e maior capacidade em gerir o *stress* laboral.

Alves (2011) realizou um estudo em que o principal objetivo foi apresentar programas de intervenção que promovem a qualidade de vida do trabalhador. No seu estudo, considera alguns programas eficazes, como a aplicação de ginástica laboral, a formação, a identificação da ergonomia, a reflexão, a musicoterapia, a motivação e o controlo da alimentação.

Outro tipo de técnicas que podem ser utilizadas é o treino de *biofeedback*, que tem como principal fundamento os processos emocionais da ansiedade. Esta terapia permite que o individuo perceba através de sons o seu estado fisiológico (como por exemplo a pulsação) e assim reajustar a sua forma como lidam com os acontecimentos que geram as alterações fisiológicas (Alves, 2011)

O treino de relaxamento, como já foi referido, é uma intervenção bastante eficaz no que diz respeito à diminuição do *stress*. Nesta técnica ensina-se o individuo a utilizar menos oxigénio e a baixar a frequência cardíaca como outros. Para complementar esta técnica, existe

a técnica de dessensibilização sistemática que junta o treino de relaxamento com a visualização de situações indutoras de *stress*. Este treino ajuda a gerir as emoções na altura em que o indivíduo se depara com algo semelhante (Cruz, 1996; Alves, 2011)

A modelagem desenvolvida por Bandura (1977, cit. in Cruz, 1996) é uma técnica para a gestão do *stress*. Esta técnica tem como base a alteração do “foco” do indivíduo, promovendo a capacidade de prestar atenção a informações importantes durante situações indutoras de *stress*.

Um fator negativo para a aplicação destes programas são os custos que algumas organizações podem considerar como “extravagantes”, pois muitos dos gestores não consideram este tipo de iniciativas como um meio para atingir melhores resultados (Alves, 2011).

### **Instrumentos que Avaliam o *Stress* Organizacional Adaptados para a População Portuguesa**

Existem vários instrumentos que avaliam o *stress*, apesar de muitos não estarem adaptados para a população portuguesa. Contudo, cada vez mais tem existido a preocupação não só de adaptar os testes, como também de especificar os testes a uma determinada área. Um dos instrumentos possível de utilização em várias organizações é o *Questionário de Stress Organizacional – Versão Geral (QSO- VG)*. Este instrumento foi desenvolvido por Gomes (2010) e tem como objetivo avaliar as principais fontes de *stress* ao longo da sua atividade laboral. O questionário está dividido em duas partes: a primeira parte avalia o nível global de *stress* que experiencia no local de trabalho; na segunda parte é avaliado as fontes de *stress* associadas ao trabalho que o indivíduo realiza. Outro instrumento que avalia o *stress* num meio organizacional é o questionário *Nível Global de Stress (NGS)*, desenvolvido por Gomes, Melo e Cruz (2000, cit. in Gonçalo et. al, 2010). Tem como objetivo avaliar como os

trabalhadores percebem o *stress* no meio laboral através de uma escala de cinco pontos, a começar no zero (Nenhum *stress*) e a terminar no quatro (Elevado *stress*).

No que diz respeito a instrumentos específicos, pode-se verificar um instrumento com bastante consistência é o *Questionário de Incidentes Críticos para a Polícia de Investigação Criminal*. Este instrumento foi elaborado por Manuel e Soeiro (2009, cit. in Manuel & Soeiro 2010) e é dividido em três partes. Este instrumento é baseado em questões abertas sobre os incidentes críticos mais marcantes: a primeira parte destina-se à recolha de dados pessoais e profissionais; a segunda parte é avaliada os três incidentes críticos mais marcantes; a terceira parte avalia a percepção do participante de como seria possível evitar que os incidentes críticos tivessem um impacto negativo no desempenho do seu trabalho.

### **Estratégias de *Coping***

#### **Definição de Estratégias de *Coping***

Quando ocorrem situações indutoras de *stress* utilizam-se estratégias de *coping* (Vaz-Serra, 2001). As estratégias de *coping*, permitem ao indivíduo voltar ao seu funcionamento normal, quando é confrontado com situações que lhe causem *stress* ou mesmo desconforto (Dantas, Brito, Rodrigues, & Maciente, 2010).

Segundo Lazarus e Folkman, (1984), estratégias de *coping* são respostas cognitivas e comportamentais que resultam da interpretação que o indivíduo faz quando exposto a uma situação indutora de *stress* e tem como objetivo manter a homeostasia.

Vaz-Serra (2001) considera ainda que as estratégias de *coping* são as grandes mediadoras das consequências que podem advir da situação e que consoante os recursos que o indivíduo apresentar na resolução do problema terá o seu grau de eficácia. Nesta linha de pensamento, Kaiseler, Queiró, Passos e Sousa (2014) verificaram que as estratégias de

*coping* estão fortemente associadas à avaliação do *stress*, ou seja, se o *stress* diminuir, a estratégia foi eficaz, no entanto se o indivíduo ainda sentir *stress* é porque tem de haver alteração na estratégia utilizada (Vaz-Serra, 2001). Deste modo, as estratégias de *coping* só podem ser consideradas eficazes quando reduzem a tensão no momento de *stress* e causam uma boa adaptação do indivíduo face a situação (Vinay, Esparbès-Pistre & Tap, 2000 cit. in Costa & Leal, 2006).

Outra questão importante é que não podemos esperar que um indivíduo que apresenta uma estratégia de *coping* eficaz numa determinada situação, consiga noutra situação de *stress* apresentar de igual modo. Este facto acontece porque nem todas as situações podem ser solucionadas com a mesma estratégia de *coping* (Aldwin, 1994 cit. in Costa & Leal, 2006). Ou seja, a qualidade do coping não existe em absoluto (Ribeiro & Santos, 2001).

Ribeiro e Rodrigues (2004) consideram que o *coping* está entre um acontecimento e os seus resultados, ou seja, se a situação provocadora de *stress* for bem gerida através das estratégias utilizadas os resultados serão positivos. A este processo considera-se que o indivíduo irá ter uma boa adaptação a longo termo.

### **Estratégias de *Coping* Enquanto Resposta**

As estratégias de *coping* são respostas que cada indivíduo, de forma individual, desenvolve para cada problema, através das suas experiências passadas e estão dependentes do sucesso ou insucesso (Bachion, Peres, Belisário & Carvalho, 1998).

Vaz-Serra (1988), num dos seus estudos, concluiu que o tipo de situação a que o indivíduo é exposto influencia as estratégias de *coping*. Para lidar com a mesma, o indivíduo tem ao seu dispor várias estratégias para lidar com o problema, como por exemplo alterar o

significado da situação ou das consequências. Mais acrescenta que as estratégias, de forma a terem mais sucesso, também estão ligadas a certas características da personalidade.

Num estudo feito a 505 policias, de autoria de Louw e Viviers (2010), foi observado que existiam relações entre as estratégias de *coping* e alguns fatores externos e internos do individuo. Observaram que existia uma relação fraca negativa entre as estratégias de *coping* e os fatores ambientais (-0,005) e os fatores pessoais (-0,008). No entanto, verificaram que existe uma relação fraca positiva entre as estratégias de *coping* e o bem-estar (0,031).

Lazarus e Folkman (1984) consideravam que o uso das estratégias de *coping* estavam dependentes da decisão do individuo, ou seja, visto que as estratégias tinham de ser aprendidas, quando o individuo enfrentava o problema através de alguma estratégia era de forma propositada, visto que podia ignorar o seu uso. Neste sentido, todas as estratégias inconscientes ou alterações somáticas não são consideradas por estes autores.

Lazarus e Folkman (1984) criaram um modelo sobre o uso das estratégias de *coping* baseado em duas categorias: *coping* focado no problema e o *coping* focado na emoção.

As estratégias de *coping* focadas no problema são utilizadas quando as situações que causam *stress* podem ser modificadas. Ou seja, o objetivo do seu uso é mesmo terminar com a situação em si, para terminar com o *stress*. Este tipo de estratégias envolvem um esforço do individuo e podem incluir estratégias como a resolução de problemas.

As estratégias de *coping* focadas na emoção, são utilizadas quando o que causa *stress* é inalterável, ou seja, centram-se principalmente no estado interno do individuo. Nesta categoria o individuo tenta regular as suas emoções face à situação e engloba estratégias como o evitamento o uso de substâncias.

Em resumo, os autores apresentam quatro conceitos principais inerentes às categorias apresentadas anteriormente:

- a) O *coping* dá-se entre a relação do indivíduo com o ambiente;
- b) O objetivo da utilização das estratégias de *coping* é a gestão da situação que causa *stress* e nunca o controlo;
- c) É importante perceber como a informação é recebida, interpretada e representada mentalmente;
- d) O indivíduo tem à sua disposição estratégias cognitivas e comportamentais consoante a sua interação com o ambiente de forma a gerir o *stress* interno ou externo ao indivíduo.

Varela e Leal (2004) consideram que estes dois tipos de estratégias de *coping* estão interligadas, sendo que as estratégias de *coping* focadas nas emoções tendem a ser utilizadas assim que surge o problema e que com o passar do tempo são substituídas pela procura da resolução do problema.

O'Brien e DeLongis (1996, cit. in Antoniazzi, Dell'aglio & Bandeira, 1998) acrescentam mais tarde, uma terceira categoria a este modelo: *coping* focado nas relações interpessoais. A estratégia base desta categoria é a procura pelo apoio das pessoas que estão à sua volta. Os autores consideraram esta categoria importante visto que a personalidade e os fatores situacionais têm bastante influência nas escolhas das estratégias.

O *coping* também pode ser tipificado como primário ou secundário. (Band & Weisz, 1988 cit. in Antoniazzi, Dell'aglio & Bandeira, 1998) O *coping* primário é utilizado em situações objetivas, ou seja, se a nota de um exame vai ser positivo ou negativo. O *coping* secundário depende da capacidade da adaptação do indivíduo à situação de *stress*, como por exemplo, dar uma palestra para um grupo de pessoas.

As estratégias de *coping* podem ser consideradas como positivas ou negativas para o indivíduo. As estratégias positivas, são as estratégias consideradas eficazes que têm como

resultado o alívio do *stress* e abrangem comportamentos que melhoram a autoestima. As estratégias de *coping* negativas, podem aliviar o *stress* no momento, mas a longo-prazo, podem vir a causar mais *stress*. Este tipo de *coping* engloba comportamentos como o uso de álcool e drogas, por exemplo (Taylor, 1992 cit. in Bachion et al., 1998).

Num estudo de Ménard e Arter (2014), em que avaliaram 1453 oficiais (1144 homens e 309 mulheres) verificaram que os homens apresentam maiores níveis de *stress*, mas que as mulheres são as que apresentam mais estratégias de *coping* negativas.

Bachion et al. (1998) consideram que existem duas grandes classes de estratégias de *coping*: evitamento e confronto direto e indireto. Na classe do evitamento eles consideram que as estratégias mais utilizadas são: adiar o confronto (como por exemplo adiar uma consulta); tentar esquecer a situação (como por exemplo, ir às compras); minimizar a situação (como por exemplo, uma pessoa que tem problemas graves de diabetes e come doces todos os dias); bloquear emoções ou sentimentos (tentar esquecer a situação, por exemplo); regredir para fases de desenvolvimento anteriores (como por exemplo, um adulto fazer uma “birra”). No que diz respeito à classe de confronto direto, os autores consideram as seguintes estratégias: procura de informação (e.g. ler livros); falar sobre o assunto (falar com outras pessoas sobre os seus sentimentos e emoções, por exemplo); procurar ajuda num especialista; negociar alternativas possíveis (o individuo tende a ter em consideração a dualidade benefício-custo); aceita a situação com um ato inevitável (por exemplo, pessoas que ficam paraplégicas e nunca mais vão sair da cadeira de rodas); aceitar a situação mas sempre com a visão nos pontos positivos. Por fim, os autores referem o confronto indireto. Nesta classe as estratégias mais utilizadas são: realizar algum tipo de voluntariado (por exemplo, indivíduos que já tiveram cancro, tendem a voluntariar-se a favor dessa causa); tentam justificar a situação (o individuo tende a fazer o percurso dos acontecimentos cognitivamente mas acaba por ficar-se pela justificação); culpar outros intervenientes pelo acontecimento da situação;

por fim a atribuição dos seus sentimentos e pensamentos a outra pessoa (como por exemplo, quando me for embora o meu cão vai sentir a minha falta).

Rudolph, Dennig e Weisz (1995) distinguem as estratégias de *coping* em dois estilos. No primeiro estilo, o indivíduo esforça-se por se aproximar da situação de *stress*, ou seja, torna-se ativo e tenta compreender a situação (assume um comportamento de alerta). No segundo estilo, o indivíduo tende a evitar a situação de *stress* e direciona o seu foco para outras questões, demonstrando uma postura passiva.

### **Estratégias de *Coping* mais Utilizadas**

Num estudo de Costa e Leal (2006) em 401 alunos do ensino superior, verificou-se que as Estratégias de *Coping* que os estudantes mais utilizam é o Controlo e o Suporte Social. As raparigas fazem bastante uso à última estratégia referida.

As estratégias que os indivíduos utilizam mais frequentemente são o apoio social, o planeamento, a aceitação, as questões de humor, a auto-culpa, o apoio emocional, a auto-distração, a negação e questões religiosas. Estas estratégias encontram-se sempre condicionadas por diversos aspetos e modificam-se tendo em conta as características dos indivíduos e às situações a que são expostos. Para além disso, existem estratégias que acabam por ser mais eficazes para os mesmos, do que outras (Kaiseler, Queiró, Passos & Sousa, 2014).

Num estudo a doentes oncológicos verificou-se que as estratégias utilizadas dependem muito da fase da doença que estão a passar, como por exemplo, se estão na fase de tratamento ou na fase do diagnóstico. Neste tipo de amostra, os autores consideram que não existe um padrão de estratégias de *coping* mas que indivíduos que se apresentam mais proativos e com

um estilo de luta passam por um período de recuperação/tratamento mais adequado (Maia & Correia, 2008).

Por outro lado, num estudo de Varela e Leal (2004) a 84 mulheres com cancro da mama, foram encontradas algumas estratégias mais utilizadas. Desta forma as estratégias de *coping* mais utilizadas são: as estratégias de espírito de luta (estratégia focada no problema) e fatalismo (estratégia focada na emoção).

No seguimento do modelo de Lazarus e Folkman (1984) percebeu-se através de um estudo de Caires e Silva (2010) em estudantes do 12º ano de escolaridade, que as raparigas apresentavam estratégias de *coping* mais centradas no problema (“resolução ativa dos problemas” por exemplo) e os rapazes apresentaram estratégias mais focadas nas emoções (e.g. “distração”). Este estudo foi realizado a 341 estudantes dos quais 60,7% eram raparigas. Os autores apontam que as estratégias que se verificaram ser mais eficazes são as utilizadas pelo sexo feminino.

Outro estudo que tem como objetivo encontrar quais as estratégias de *coping* utilizadas, mas desta vez em pais no exercício da sua função enquanto cuidadores tendo em conta a variáveis sociodemográficas. O estudo foi feito a 75 cuidadores de crianças até três anos de idade. Os investigadores perceberam que as estratégias mais utilizadas é o apoio. Os pais empregados procuram mais suporte e principalmente procuram suporte a profissionais.

### **Relação entre as Características dos Indivíduos e Estratégias de *Coping***

Vaz-Serra (2001) considera que o autoconceito está bastante ligado de forma significativa com as estratégias de *coping*. Afirma que os indivíduos que têm um bom autoconceito resolvem de forma mais eficaz os seus problemas e que esse facto é um bom preditor de saúde mental. Nesta linha de pensamento, Ellrich e Baier (2015) num estudo

realizado em 681 polícias alemãs, acrescentam que os participantes que tinham uma preparação regular e sessões de acompanhamento sofriam de menos *stress* psicológico. Referem que um bom estado psicológico faz com que a intensidade dos acontecimentos seja “absorvida” de forma diferente.

### **Instrumentos Validados Para A População Portuguesa**

Muitos investigadores portugueses têm se esforçado para adaptar e validar instrumentos que consigam avaliar de forma mais eficaz e atual as estratégias de *coping*. Uma das escalas adaptadas para a população portuguesa é a Escala de *coping* através do lazer (ECL). Adaptada por Santos, Ribeiro e Guimarães (2003), tem como objetivo compreender e prever de que forma o lazer influencia o indivíduo em situações indutoras de *stress*. Como a escala original desenvolvida por Iwaasaki & Mannel (2000, cit. in Santos, Ribeiro & Guimarães, 2003), subdivide-se em outras duas escalas: A Escala de Crenças de Coping através do Lazer (ECL) constituída por 30 itens; e a Escala de Estratégias de Coping através do Lazer (EECL) constituída por 18 itens. O tipo de resposta deste questionário é avaliado através de uma escala de Likert de 1 (concordo muitíssimo) a 5 (não concordo).

Outro instrumento traduzido e validado para a população portuguesa é a Escala Toulousiana de *Coping* Tap [(Alves, Lamia & Costa (2004); Costa & Alves (2005), cit. in Costa & Leal, 2006)]. Tem como objetivo perceber como os indivíduos se comportam, face a situações difíceis.

O Inventário de estratégias de *coping* dos adolescentes diante de experiências problemáticas (IECAEP) é mais um dos instrumentos validados para a população portuguesa e tem como objetivo, tal como o nome indica, identificar quais as estratégias que os adolescentes utilizam quando são confrontados com situações complicadas do seu dia-a-dia. Este inventário foi traduzido e adaptado por Siva e Caires (2009 cit. in Caires & Silva, 2010)

e é constituído por 46 itens com 8 subescalas que avaliam: apoio familiar, procura por apoio fora da família; consumos; evitamento e abstração; distração e relativização da situação; procura por apoio profissional e religioso/espiritual; comportamentos (verbais) agressivos; e resolução ativa dos problemas.

## **Objetivos**

Com o passar dos anos, tem-se percebido que os profissionais da polícia de investigação criminal passam por várias situações que alteram os níveis de *stress*. Por vários motivos, seria de esperar que estes profissionais conseguissem voltar ao seu funcionamento normal, no entanto há sempre a possibilidade de haver quem não consiga alcançar esse estado de homeostasia. Tanto em Portugal como noutros países, são poucos os estudos feitos na polícia, principalmente nos órgãos de polícia criminal. Um dos grandes benefícios deste estudo, é ser o único que avalia as fontes de *stress* e as estratégias de *coping* especificamente nos polícias de investigação criminal e que compara os inspetores da PJ com os profissionais da GNR.

Devido às características da sua profissão, o *stress* pode afetar o sucesso profissional, a saúde física e mental destes profissionais (Manuel & Soeiro, 2010). Quando ocorrem episódios que provocam altos níveis de *stress*, o equilíbrio (homeostase) é rompido (Kaur, Chodagiri, & Reddi, 2013) e gera-se mal-estar (Vaz-Serra, 1988). Esta interação, entre o *stress* e estratégias de *coping*, pode vir a dar algumas indicações importantes para reduzir o *stress* nas forças policiais (Kaur, Chodagiri, & Reddi, 2013). Assim, perceber quais as estratégias de *coping* é de extrema importância, pois permite a medir as consequências dos acontecimentos (Vaz-Serra & Pocinho, 2001).

O presente estudo tem como objetivo identificar as fontes de *stress* e estudar as estratégias que os profissionais de investigação criminal utilizam para lidar com essas mesmas fontes. Para a primeira variável, espera-se que as fontes de stress predominantes

sejam a gestão interna e o conflito trabalho – família (Gonçalves & Neves, 2004). A segunda variável será analisada através de um inventário que distingue a maneira como os participantes reagem quando confrontadas com situações indutoras de *stress*. É importante perceber quais as estratégias que utilizam e se estão associadas à situação em questão, a determinados mecanismos redutores de tensão emocional ou a certas características da personalidade (Vaz-Serra, 1988). Como hipótese de investigação para esta variável, espera-se que a estratégia de *coping* mais utilizada seja o *coping* centrado na resolução de problemas (Gonçalves & Neves, 2004).

Como tal, este estudo permitirá perceber o funcionamento cognitivo dos profissionais de investigação criminal, para mais tarde poder-se intervir e aumentar a qualidade de vida dos profissionais. Paralelamente, pretende-se explorar se existem diferenças nestas duas variáveis, nos profissionais dos diferentes órgãos de polícia criminal (Polícia Judiciária e a Guarda Nacional Republicana).

## Método

O presente estudo será quantitativo, inter-sujeitos, de corte transversal com recurso a dois instrumentos de autorrelato.

### Participantes

Para a realização desta investigação recorreu-se a uma amostra conveniência constituída por profissionais da investigação criminal da GNR e da PJ. Foram inquiridos 70 polícias de investigação criminal (GNR) e 23 inspetores de polícia judiciária. Três dos questionários não apresentaram os critérios necessários para a sua cotação (falta da autorização na utilização dos dados), sendo que esses participantes foram excluídos. A amostra final foi constituída por 68 profissionais da GNR e 22 profissionais da PJ, que dá um total de 90 participantes, dos quais 79 indivíduos são do sexo masculino (61 pertencem à GNR e 18 pertencem à PJ) e 11 indivíduos do sexo feminino (8 pertencem à GNR e 3 pertencem à PJ) (cf. Tabela 1).

Tabela 1 *Caracterização Sociodemográfica dos Participantes.*

		Frequência absoluta (n)	Frequência relativa (%)
Sexo	Masculino	79	87,8
	Feminino	11	12,2
Faixa Etária	18-25	1	1,1
	26-36	18	20,0
	37-46	58	64,4
	47-56	13	14,4

Instituição onde trabalha	GNR	68	75,6
	PJ	21	24,4

Relativamente à idade podemos verificar que a maior parte dos participantes estão dentro da faixa etária dos 37-46 anos (64,4 %) e que só um único participante pertence à faixa etária dos 18 – 25 anos (1,1%) (cf. Tabela 1).

No que diz respeito ao estado civil dos participantes, podemos considerar que um grande número de participantes (N= 65) encontra-se casado(a) ou em união de facto e que nenhum dos inquiridos tem como estado civil ser viúvo(a).

Quanto à pergunta se têm filhos, 87,8% da amostra alega ter filhos, enquanto 12,2% da amostra diz não ter filhos.

Em relação às habilitações literárias, observa-se que maior parte dos participantes contém o Ensino Secundário (N= 59), seguido da Licenciatura com 18 participantes.

O distrito de residência dos participantes que se verificou que é mais frequente é o distrito de Faro (N= 68, em que todos eles pertencem à GNR). O segundo distrito de residência mais referenciado foi Lisboa, com 18 participantes.

Uma questão associada aos inspetores de investigação criminal sobre o tipo de crime que investigam, pode-se verificar que 11 dos inquiridos investigam crimes relacionados com homicídios e os restantes estão ligados aos roubos e à utilização de armas de fogo.

## **Instrumentos**

Para elaborar a presente investigação, dado os objetivos, foi utilizado o método por questionário (cf. Anexo A) com os seguintes instrumentos: a Escala de Fontes de Stress em Contexto Policial (EFSCP) e o Brief COPE.

A EFSCP foi elaborada por Gonçalves e Neves (2004). Esta escala tem como objetivo avaliar o nível de *stress* vivenciado nos profissionais que exercem as suas funções em contexto policial. A versão completa é constituída por 65 itens, no entanto vai ser utilizada a versão reduzida, com 20 itens, visto os autores considerarem ter igualmente uma boa consistência interna. Dentro dos 20 itens, serão avaliados os seguintes fatores: Gestão interna (itens 5,6,13,14 e 17); Conciliação trabalho-família (itens 9,12 e 18); Atividade Operacional (itens 10, 15 e 16); Exigências do ambiente de trabalho (itens 4, 7 e 8); Reconhecimento (itens 3 e 19); Ambiguidade e incerteza (itens 1 e 2); Relações interpessoais (11 e 20); (cf. Tabela 2) *Stress* global, numa escala de Likert de 5 pontos – Nunca, Quase Nunca, Às vezes, Frequentemente e Muito Frequentemente.

Tabela 2 *Fatores do EFSCP, a sua definição e consistência interna das escalas.*

Fatores	Definição	Alpha de Cronbach
Fator 1 – Gestão Interna	Falta de recursos financeiros, humanos e materiais, má gestão dos existentes	0,79
Fator 2 - Conciliação trabalho-família	Dificuldade de conciliação do trabalho com a vida pessoal	0,87
Fator 3 – Atividade operacional	Missão desempenhada pelos militares e instituição	0,90
Fator 4 – Exigências do ambiente de trabalho	Exigências contempladas no trabalho, excluindo as operacionais (e.g., Novos equipamentos de trabalho)	0,70

Fator 5 - Reconhecimento	Falta de reconhecimento por parte das chefias	0,73
Fator 6 - Ambiguidade e incerteza	Relação do desempenho do militar na instituição	0,75
Fator 7 - Relações interpessoais	Conflitos entre pares e falta de coesão de grupo	0,57

---

No que diz respeito à consistência interna do instrumento, apresentou um valor de *alpha* de *cronbach* excelente ( $\alpha= 0,93$ ), muito idêntico ao valor do estudo original ( $\alpha= 0,96$ ). No que diz respeito à análise da consistência interna de cada fator, pode-se afirmar que são bastante favoráveis, visto que só um fator apresenta-se como fraco ( $\alpha= 0,57$ ), consoante o modelo de Hill e Hill (2008) (cf. Tabela 2).

O Brief COPE é um inventário aferido para a população portuguesa que tem como objetivo avaliar as estratégias de *coping*. É uma versão reduzida do COPE com 28 itens, (Carver, Scheier e Weintraub, 1989) sendo que o original era composto por 60 itens. O Brief COPE foi aferido por Pais-Ribeiro & Rodrigues (2004). Após terem avaliado a consistência interna, perceberam que tinham resultados muito semelhantes aos obtidos com o COPE (uma consistência interna satisfatória). Este instrumento com 28 itens avalia 14 fatores: Coping ativo (itens 2 e 7); Planear (itens 14 e 25); Utilizar suporte instrumental (itens 10 e 23); Utilizar suporte social emocional (itens 5 e 15); Religião (itens 22 e 27); Reinterpretação positiva (itens 12 e 17); Autoculpabilização (itens 13 e 26); Aceitação (itens 20 e 24); Expressão de sentimentos (itens 9 e 21); Negação (itens 3 e 8); Autodistração (itens 1 e 19); Desinvestimento comportamental (itens 6 e 16); Uso de substâncias (itens 4 e 11); Humor (itens 18 e 28) (cf. Tabela 3). A resposta às questões é realizada através de uma escala ordinal de quatro alternativas entre 0 “nunca faço isto” e 3 “faço quase sempre isto”.

Com o objetivo de verificar a existência de normalidade das variáveis em estudo, utilizou-se uma análise estatística (*Explore – Normality plots with tests*). Verificou-se que apenas uma escala do EFSCP tem valores superiores a  $p=0,05$  (Gestão Interna  $p=0,08$ ). As restantes escalas do EFSCP apresentam valores inferiores a  $p=0,05$ . No que diz respeito ao Brief COPE, todos os resultados foram de  $p=0,00$ . Estes dados indicam que a distribuição não é normal, o que equivale a utilização de testes não paramétricos.

No que diz respeito à consistência interna do instrumento, no estudo de Pais-Ribeiro & Rodrigues (2004) os valores de alpha de cronbach consoante as escalas estiveram dentro do intervalo 0,55 e 0,84. A análise do instrumento no presente estudo, obteve valores divergentes, pois o valor de mínimo foi de  $\alpha=0,37$  e o valor mais elevado foi de  $\alpha=0,94$ . (cf. Tabela 3). Considerando a análise de Hill e Hill (2008), o valor total da consistência interna é razoável ( $\alpha=0,79$ ).

*Tabela 3 Escalas do Brief COPE, a sua definição e consistência interna das escalas.*

Escalas do Brief COPE	Definição	Alpha de Cronbach
Coping Ativo	Iniciar uma ação ou fazer esforços para remover ou circunscrever o stressor	0,58
Planear	Pensar sobre o modo de se confrontar com o stressor, planear os esforços de coping activos	0,74
Utilizar suporte instrumental	Procurar ajuda, informações, ou conselho acerca do que fazer	0,60
Utilizar suporte social emocional	Conseguir simpatia ou suporte emocional de alguém	0,75
Religião	Aumento de participação em atividades religiosas	0,86

Reinterpretação positiva	Fazer o melhor da situação crescendo a partir dela, ou vendo-a de um modo mais favorável	0,52
Autoculpabilização	Culpabilizar-se e criticar-se a si próprio pelo que aconteceu	0,37
Aceitação	Aceitar o facto que o evento stressante ocorreu e é real	0,64
Expressão de sentimentos	Aumento da consciência do stress emocional pessoal e a tendência concomitante para exprimir ou descarregar esses sentimentos	0,76
Negação	Tentativa de rejeitar a realidade do acontecimento stressante	0,51
Autodistração	Desinvestimento mental do objetivo com que o stressor está a interferir, através do sonho acordado, dormir, ou auto distração	0,50
Desinvestimento comportamental	Desistir, ou deixar de se esforçar da tentativa para alcançar o objetivo com o qual o stressor está a interferir	0,67
Uso de substâncias (medicamentos/álcool)	Virar-se para o uso do álcool ou outras drogas (medicamentos) como um meio de desinvestir do stressor.	0,94
Humor	Fazer piadas acerca do stressor	0,78

Através da análise estatística *Test of Homogeneity of Variances (Levene's test)*, para verificar a homogeneidade das variáveis, constatou-se, na análise das escalas do EFSCP, que não existe homogeneidade das variáveis. No que diz respeito às Escalas do Brief COPE,

verificou-se que existe homogeneidade nas Escalas Coping Ativo ( $p=0,1$ ), Expressão de Sentimentos ( $p=0,01$ ) Autodistração ( $p=0,00$ ), Desinvestimento Comportamental ( $p=0,00$ ) e Humor ( $p=0,03$ ), não se verificando nas restantes escalas.

## **Procedimento**

Primeiramente foi solicitada a autorização aos autores dos instrumentos a serem utilizados no estudo (Brief COPE e o EFSCP). Assim que os autores concederam as autorizações, foi realizado um pedido de autorização (via e-mail), junto dos órgãos de polícia criminal, para se proceder à recolha de informação através da aplicação dos instrumentos. Após obter as autorizações necessárias, incluindo a da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa (UFP), foi ser realizado o levantamento de dados por questionário (cf. Anexo A) através do método *snowbal*. Para o efeito, os responsáveis de cada órgão foram contactados para combinar uma data para a administração do questionário. No dia acordado, a investigadora reuniu os profissionais de investigação criminal numa sala. Primeiramente foram explicados os objetivos do estudo, bem como todos os procedimentos. Foi esclarecido que os questionários seriam entregues para que respondessem fora das instalações e do horário de trabalho, visto que estar no meio laboral poderia influenciar as respostas. Foi explicado que a investigadora, mais tarde, iria recolher os questionários, que deveriam estar dentro de um envelope fechado para garantir a confidencialidade. Foi exposto também que os dados seriam confidenciais e que ninguém teria acesso aos questionários a não ser a própria. De seguida, a investigadora deu tempo aos profissionais para realizarem perguntas e/ou esclarecerem questões relacionadas com a investigação. A cada individuo foi questionado o seu interesse em participar no estudo e explicado que poderiam desistir a qualquer momento sem nenhuma penalização. Assim que aceitavam participar, era dado o questionário e combinada uma data para a investigadora os ir recolher. No momento da entrega, se o

participante desejasse um *feedback*, seria dada a possibilidade de estarem a sós com a investigadora, mas tal nunca aconteceu.

## **Análise de dados**

A análise dos dados estatísticos recolhidos junto da amostra anteriormente referida foi realizada com recurso ao programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20 para o *Windows*.

Para proceder à descrição sociodemográfica, bem como à identificação das fontes de *stress* dos órgãos de polícia criminal e às estratégias de *coping* que utilizam, recorreu-se à análise estatística descritiva dos dados. Em seguida, realizaram-se análises estatísticas, com a utilização de testes não- paramétricos (como referido anteriormente) para verificar a existência de relação entre as variáveis sociodemográficas e as escalas de cada instrumento utilizados. Por fim, para perceber se existiam diferenças significativas entre os indivíduos que trabalham na GNR e na PJ, recorreu-se à utilização do teste *U- Man- Whitney*.

## **Resultados**

### **Fontes de Stress nos Órgãos de Policia Criminal**

Os indivíduos manifestam um valor elevado ( $M= 3,01$ ;  $DP= 0,70$ ) no que diz respeito aos valores do *Stress* percecionado.

Ao analisar as fontes que causam mais *stress* na amostra, identificou-se a “Gestão interna” (falta de recursos financeiros, humanos e materiais, má gestão dos existentes) como a fonte mais stressante (90,10%). O “Reconhecimento” (falta de reconhecimento por parte das chefias) foi considerado por 68 participantes (75,50% da amostra) como a segunda fonte mais stressante (cf. Tabela 4). As fontes que causam também algum *stress* nos participantes

são as “Relações interpessoais” (conflitos entre pares e falta de coesão de grupo) com um valor de 69,90% e 68,90% consideram a “Conciliação trabalho-família” (dificuldade de conciliação do trabalho com a vida pessoal).

*Tabela 4 Fontes de Stress nos Órgãos de Investigação Criminal*

Fatores do EFSCP	Frequência Absoluta (n)	Frequência Relativa (%)
Gestão Interna	81	90,10
Conciliação trabalho-família	62	68,90
Atividade operacional	60	66,80
Exigências do ambiente de trabalho	57	63,20
Reconhecimento	68	75,50
Ambiguidade e incerteza	56	62,30
Relações interpessoais	71	69,90

Segue-se a “Atividade operacional” (missão desempenhada pelos militares e instituição) com 66,80% e a “Exigência do ambiente de trabalho” (exigências contempladas no trabalho, excluindo as operacionais) com 63,20% (cf. Tabela 4). O fator considerado mais baixo em termos de provocar *stress* nos participantes foi a “Ambiguidade e incerteza” (relação do desempenho do militar na instituição) em que 56 participantes consideram este fator como stressante (cf. Tabela 4).

### **Estratégias de Coping nos Órgãos de Polícia Criminal**

Após a análise de quais as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos participantes, verificou-se que a estratégia “Coping ativo” (iniciar uma ação ou fazer esforços para remover

ou circunscrever o stressor) é a mais utilizada (93,40%), seguindo-se a estratégia “Planear” (pensar sobre o modo de se confrontar com o stressor, planear os esforços de coping ativos) com um valor de 88,80% (cf. Tabela 5). A “Reinterpretação positiva” (Fazer o melhor da situação crescendo a partir dela, ou vendo-a de um modo mais favorável) foi escolhida por 71 participantes como utilizada frequentemente, seguindo-se a “Aceitação” (aceitar o facto que o evento stressante ocorreu e é real) com um valor de 50% (cf. Tabela 5). A estratégia que se segue é a “Expressão de sentimentos” (aumento da consciência do stress emocional pessoal e a tendência concomitante para exprimir ou descarregar esses sentimentos) em que 45 dos participantes dizem que utilizam esta estratégia, bem como a estratégia “Utilizar suporte instrumental” (procurar ajuda, informações, ou conselho acerca do que fazer) com um valor de 45,50% (cf. Tabela 5).

O “Humor” (fazer piadas acerca do stressor) é a estratégia menos utilizada, em que 39 dos inquiridos dizem utilizar esta estratégia; seguindo-se da estratégia “Autodistração” (desinvestimento mental do objetivo com que o stressor está a interferir, através do sonho) em que 37 dos participantes dizem utilizá-la. A estratégia que se segue é a “Autoculpabilização” (culpabilizar-se e criticar-se a si próprio pelo que aconteceu) em que 31,20% dos participantes referem usar esta estratégia, seguindo-se de 28,80% que utilizam a estratégia “Utilizar suporte social emocional” (conseguir simpatia ou suporte emocional de alguém). As estratégias menos utilizadas começam pela “Negação” (tentativa de rejeitar a realidade do acontecimento stressante) com um valor 7,80%, a “Religião” (aumento de participação em atividades religiosas) em que 6,60% dos inquiridos utilizam esta estratégia (cf. Tabela 5).

Por último, as estratégias que tiveram valores muito baixos foram a estratégia “Desinvestimento comportamental” (desistir, ou deixar de se esforçar da tentativa para alcançar o objetivo com o qual o stressor está a interferir) em que 3,30% da amostra referiu

como utilizada e o “Uso de substâncias” [virar-se para o uso do álcool ou outras drogas (medicamentos) como um meio de desinvestir do stressor] com um valor mínimo de 1,10% (cf. Tabela 5).

Tabela 5 *Estratégias de Coping nos Órgãos de Investigação Criminal*

Escalas do Brief COPE	Frequência Absoluta (n)	Frequência Relativa (%)
Coping Ativo	84	93,40
Planear	80	88,80
Utilizar suporte instrumental	41	45,50
Utilizar suporte social emocional	26	28,80
Religião	6	6,60
Reinterpretação positiva	71	78,80
Autoculpabilização	28	31,20
Aceitação	55	61,10
Expressão de sentimentos	45	50,00
Negação	7	7,80
Autodistração	37	41,10
Desinvestimento comportamental	3	3,30
Uso de substâncias (medicamentos/álcool)	1	1,10
Humor	39	43,30

#### **Associações entre os fatores do EFSCP e os dados sociodemográficos**

Através do teste Qui-Quadrado, percebeu-se que não existem associações entre as seguintes variáveis: sexo, estado civil, se tem filhos ou não, distrito (e no caso da PJ o tipo de crime que investiga) e as escalas dos dois instrumentos utilizados. Em todas as escalas

existiam frequências esperadas maiores de 5 e o valor exato de Fisher foi sempre superior a  $p=0,05$ .

Com a análise do coeficiente de correlação de Spearman, percebeu-se que existem diferenças significativas com maior parte das dimensões do EFSCP e as “Habilitações literárias”.

A associação entre as fontes de *stress* “Conciliação trabalho-família” e as “Habilitações literárias”, indicam uma correlação negativa moderada, significativa ao nível da significância  $\alpha=0,05$  ( $r= - 0,41$ ,  $p=0,00$ ). Este resultado indica que os profissionais que percebem a fonte de *stress* “Conciliação trabalho-família” como a mais stressante apresentam menos habilitações literárias.

Após a análise estatística (*Correlações de Spearman*), foi possível verificar a existência de uma correlação negativa fraca, entre a dimensão “Atividade operacional” e as “Habilitações literárias”, significativa ao nível da significância  $\alpha=0,05$  ( $r= - 0,36$ ,  $p=0,00$ ). Este resultado indica que os participantes que percebem a fonte de *stress* “Atividade operacional” têm menos habilitações literárias.

No que diz respeito à associação entre a dimensão “Exigências do ambiente de trabalho” e as “Habilitações Literárias”, constatou-se que existe uma correlação negativa fraca, significativa ao nível da significância  $\alpha=0,05$  ( $r= - 0,37$ ,  $p=0,00$ , teste bilateral). Assim, os profissionais de investigação criminal que apontaram a dimensão do EFSCP “Exigências do ambiente de trabalho” estão ligadas às habilitações literárias mais baixas.

No que concerne à associação entre a dimensão “Reconhecimento” e as “Habilitações literárias”, percebeu-se que existe uma correlação negativa fraca, significativa ao nível da significância  $\alpha=0,05$  ( $r= - 0,35$ ,  $p=0,00$ , teste bilateral). Desta forma, pode-se afirmar que

indivíduos com menos habilitações literárias, percecionam a fonte de *stress*

“Reconhecimento” como mais stressante.

A associação entre a fonte de *stress* “Ambiguidade e incerteza” e as “Habilitações literárias”, indica uma correlação negativa fraca, significativa ao nível da significância  $\alpha=0,05$  ( $r= - 0,22$ ,  $p=0,04$ , teste bilateral). Este resultado indica que os profissionais que indicaram, a fonte de *stress* “Ambiguidade e incerteza” tem diferenças ao nível das habilitações literárias.

No que diz respeito à associação entre a dimensão “Relações interpessoais” e as “Habilitações Literárias”, constatou-se que existe uma correlação negativa fraca, significativa ao nível da significância  $\alpha=0,05$  ( $r= - 0,28$ ,  $p=0,01$ , teste bilateral). Assim, os profissionais de polícia criminal que apontaram a dimensão do EFSCP “Relações interpessoais” têm diferenças ao nível das habilitações literárias que possuem, pois quanto mais stressante eles percecionam a dimensão, menos habilitações literárias apresentam.

No que diz respeito à associação entre as dimensões do EFSCP e a faixa etária, os dados apontam que só existe uma correlação positiva fraca significativa ao nível da significância  $\alpha=0,05$  ( $r= 0,25$ ,  $p=0,02$ , teste bilateral). Neste caso, os indivíduos que percecionam a fonte de *stress* “Relações Interpessoais” como a mais stressante, são os que indicam ter uma faixa etária mais elevada. As restantes dimensões, não apresentaram valores significativos, quando associadas com a faixa etária.

### **Associações entre as escalas do Brief COPE e os dados sociodemográficos**

A relação entre a escala “Coping ativo” e as “Habilitações literárias” obtiveram uma correlação negativa fraca, significativa ao nível da significância  $\alpha=0,05$  ( $r= - 0,30$ ,  $p=0,01$ , teste bilateral). No seguimento destes resultados, pode-se afirmar que os indivíduos que

recorrem muito à estratégia de *coping* “Coping ativo” apresentam habilitações literárias mais baixas (cf. Tabela 6).

No que concerne à associação entre a escala “Planear” do Brief COPE e as “Habilitações literárias”, verificou-se que existe uma correlação positiva fraca, significativa ao nível da significância  $\alpha=0,05$  ( $r= 0.24$ ,  $p=0,02$ , teste bilateral). Este resultado indica que os indivíduos que utilizam a escala “Planear” como estratégia de *coping* têm “Habilitações literárias” mais elevadas (cf. Tabela 6).

A associação entre a estratégia de *coping* “Negação” e as “Habilitações literárias”, indica uma correlação negativa fraca, significativa ao nível da significância  $\alpha=0,05$  ( $r= - 0,26$ ,  $p=0,01$ , teste bilateral). Verificou-se que existem diferenças significativas entre as variáveis “negação” e “habilidades literárias” (cf. Tabela 6). Ou seja, quanto mais usam esta estratégia, menos habilitações literárias apresentam.

No que diz respeito à associação das restantes escalas do Brief COPE e as “Faixa etária”, não se verificaram resultados significativos.

*Tabela 6 Associação entre as Escalas do Brief COPE e as Habilidades Literárias*

Escalas do Brief COPE	r	p
Coping Ativo	0,30**	0,01
Planear	0,24*	0,02
Utilizar suporte instrumental	0,11	0,28
Utilizar suporte social emocional	0,04	0,73
Religião	- 0,04	0,74
Reinterpretação positiva	0,09	0,40
Autoculpabilização	0,01	0,95
Aceitação	- 0,20	0,06

Expressão de sentimentos	0,07	0,55
Negação	- 0,26*	0,01
Autodistração	0,05	0,62
Desinvestimento comportamental	- 0,06	0,56
Uso de substâncias (medicamentos/álcool)	0,10	0,37
Humor	- 0,06	0,60

---

\* $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Por fim, no que concerne à associação entre as Escalas do Brief COPE e a idade só se encontraram dados significativos entre a Escala “Uso de substâncias”. Os dados sugeriram que existe uma correlação negativa fraca, significativa ao nível da significância  $\alpha=0,05$  ( $r = -0,26$ ,  $p=0,01$ , teste bilateral). Através destes dados, pressupõe-se que os indivíduos que recorrem à estratégia de *coping* “Uso de substâncias” é influenciada pela idade do profissional.

### **Comparação entre a GNR e a PJ**

Com o objetivo de perceber se existem diferenças entre os resultados da PJ e os resultados da GNR, percebeu-se que ao nível do EFSCP existem diferenças entre quase todos os fatores. Comparando as médicas por ordem decrescente, verifica-se que os profissionais da PJ consideram a fonte mais stressante a “Gestão Interna” ( $M=2,90$ ;  $DP=0,59$ ), seguindo-se das “Relações Interpessoais” ( $M=2,73$ ;  $DP=0,77$ ), as “Exigências do ambiente de trabalho” ( $M=2,41$ ;  $DP=0,66$ ) são também percecionadas como stressantes. Em quarto lugar aparece o “Reconhecimento” ( $M=2,39$ ;  $DP=0,83$ ) e em quinto “Conciliação trabalho-família” ( $M=2,24$ ;  $DP=0,77$ ). A “Atividade operacional” ( $M=2,20$ ;  $DP=0,70$ ) e a “Ambiguidade e incerteza” ( $M=2,20$ ;  $DP=0,88$ ) são as fontes que os inspetores consideram menos stressantes.

(cf. Tabela 7). Para os profissionais da GNR a “Gestão interna” ( $M=3,44$ ;  $DP=0,73$ ) está igualmente em primeiro lugar, seguindo-se da “Conciliação trabalho-família” ( $M=3,32$ ;  $DP=0,95$ ) e da “Atividade operacional” ( $M=3,27$ ;  $DP=0,98$ ). Em quarto lugar está o “Reconhecimento” ( $M=3,21$ ;  $DP=0,92$ ) e em quinto a “Relações interpessoais” ( $M=3,01$ ;  $DP=0,93$ ). As “Exigências do ambiente de trabalho” ( $M=2,97$ ;  $DP=0,80$ ) e a “Ambiguidade e incerteza” ( $M=2,68$ ;  $DP=0,95$ ) são as fontes que se seguem em último lugar.

*Tabela 7 Comparação entre a GNR e a PJ nos resultados do EFSCP*

Fatores do EFSCP		M	DP	U	p
Gestão Interna	PJ	2,91	0,59	404,00	0,00
	GNR	3,44	0,73		
Conciliação trabalho-família	PJ	2,24	0,77	286,00	0,00
	GNR	3,32	0,95		
Atividade operacional	PJ	2,20	0,70	277,50	0,00
	GNR	3,27	0,98		
Exigências do ambiente de trabalho	PJ	2,41	0,66	445,50	0,00
	GNR	2,97	0,80		
Reconhecimento	PJ	2,39	0,83	380,50	0,00
	GNR	3,21	0,92		
Ambiguidade e incerteza	PJ	2,20	0,88	527,00	0,04
	GNR	2,68	0,95		
Relações interpessoais	PJ	2,73	0,77	613,00	0,20
	GNR	3,01	0,93		

Em relação à comparação entre a GNR e a PJ no que diz respeito às escalas do Brief COPE, observa-se menos diferenças. No caso da PJ as estratégias de *coping* têm a seguinte

ordem: “Coping ativo” ( $M=3,30$ ;  $DP=0,73$ ) ; “Planear” ( $M=3,25$ ;  $DP=0,61$ ); “Reinterpretação positiva” ( $M=2,80$ ;  $DP=0,59$ ) ; “Expressão de sentimentos” ( $M=2,52$ ;  $DP=0,82$ ); “Aceitação” ( $M=2,43$ ;  $DP=0,68$ ); “Utilizar suporte instrumental” ( $M=2,36$ ;  $DP=0,62$ ); “Humor” ( $M=2,23$ ;  $DP=0,53$ ); “Autoculpabilização” ( $M=2,16$ ;  $DP=0,52$ ); “Autodistração” ( $M=2,16$ ;  $DP=0,39$ ); “Utilizar suporte social emocional” ( $M=2,07$ ;  $DP=0,58$ ); “Religião” ( $M=1,50$ ;  $DP=0,61$ ); “Negação” ( $M=1,25$ ;  $DP=0,40$ ); “Desinvestimento comportamental” ( $M=1,11$ ;  $DP=0,26$ ); “Uso de substâncias” ( $M=1,07$ ;  $DP=0,23$ ) (cf. Tabela 8). Para os policiais de investigação criminal da GNR as estratégias de *coping* começam igualmente com “Coping ativo” ( $M=3,06$ ;  $DP=0,52$ ), “Planear” ( $M=2,96$ ;  $DP=0,56$ ) e “Reinterpretação positiva” ( $M=2,80$ ;  $DP=0,59$ ). Seguidamente estão a “Aceitação” ( $M=2,52$ ;  $DP=0,68$ ), “Expressão de sentimentos” ( $M=2,38$ ;  $DP=0,60$ ), o “Humor” ( $M=2,28$ ;  $DP=0,76$ ), “Utilizar suporte instrumental” ( $M=2,24$ ;  $DP=0,58$ ) e “Autodistração” ( $M=2,21$ ;  $DP=0,75$ ). A utilização de suporte social emocional ( $M=2,07$ ;  $DP=0,64$ ) é mais utilizada da estratégia “Autoculpabilização” ( $M=1,93$ ;  $DP=0,48$ ), “Negação” ( $M=1,57$ ;  $DP=0,54$ ) e “Religião” ( $M=1,41$ ;  $DP=0,67$ ). Por fim, as estratégias menos utilizadas são as mesmas que os profissionais da PJ utilizam: “Desinvestimento comportamental” ( $M=1,25$ ;  $DP=0,46$ ); “Uso de substâncias” ( $M=1,08$ ;  $DP=0,32$ ).

*Tabela 8 Comparação entre a GNR e a PJ nos resultados do Brief COPE*

Escalas do Brief COPE	Instituição	M	DP	U	p
Coping Ativo	PJ	3,30		554,50	0,06
	GNR				
Planear	PJ			541,00	0,04
	GNR				
Utilizar suporte instrumental	PJ			675,00	0,47
	GNR				

Utilizar suporte social	PJ	743,00	0,96
emocional	GNR		
Religião	PJ	670,00	0,40
	GNR		
Reinterpretação	PJ	746,00	0,99
positiva	GNR		
Autoculpabilização	PJ	556,50	0,07
	GNR		
Aceitação	PJ	680,00	0,51
	GNR		
Expressão de	PJ	690,00	0,57
sentimentos	GNR		
Negação	PJ	492,00	0,01
	GNR		
Autodistracção	PJ	727,00	0,84
	GNR		
Desinvestimento	PJ	661,00	0,29
comportamental	GNR		
Uso de substâncias	PJ	737,00	0,82
(medicamentos/álcool)	GNR		
Humor	PJ	731,50	0,87
	GNR		

---

## Discussão

A presente dissertação teve como objetivo geral estudar as fontes de *stress* e as estratégias de *coping* mais utilizadas pelos policiais de investigação criminal (GNR) e dos inspetores (PJ). Teve também como objetivos específicos verificar se existia associação entre os dados sociodemográficos e se existiam diferenças nas respostas comparando os dois grupos em estudo (GNR e PJ).

No que diz respeito ao nível de *stress* percecionado de todos os profissionais em conjunto observou-se que os resultados ( $M= 3,01$ ;  $DP= 0,70$ ) vão de encontro a estudos portugueses que mencionam um valor elevado (ex.: Gonçalves & Neves, 2004; Sousa, 2014).

A fonte “Gestão Interna” foi mencionada como a fonte mais stressante, seguindo-se da fonte “Reconhecimento”. Estes resultados seguem de uma análise do grupo em conjunto. A fonte “Gestão interna” está diretamente relacionada com as características de funcionamento da instituição (gestão de recursos humanos e financeiros), revelando-se um dado importante visto que se pode concluir que o seu funcionamento não é o mais apropriado na perspetiva dos profissionais de investigação criminal, podendo necessitar de ser repensado atendendo a que tem vindo a ser um preditor das consequências do *stress*, tais como, a diminuição do rendimento pessoal, o aparecimento de comportamentos sem justificação, a alteração da perceção da realidade (Vaz-Serra, 2000b), sensação de desgaste físico, irritação insônia, entre outros (Oliveira & Bargadi, 2010). Estes resultados vão de encontro com os estudos de Gonçalves e Neves (2004), Sousa (2014) e Chen (2009) que demonstraram que esta fonte pode provocar impacto negativo na produtividade da própria organização.

De acordo com a literatura, a segunda fonte de *stress* mais elevada caracteriza o conflito Trabalho-Família (Gonçalves e Neves, 2004), que tal como o nome indica descreve dificuldade da conciliação do trabalho com a vida pessoal. No entanto, nos resultados deste estudo, percebeu-se que a fonte “Reconhecimento” (que está relacionada com o

reconhecimento das chefias do trabalho dos colaboradores), é de facto uma fonte que causa um nível de *stress* elevado, indo no mesmo sentido que o estudo de Sousa (2014). Esta contradição, pode sugerir que a perceção que os profissionais têm sobre as suas fontes de *stress* pode ser alterada quando lhes são apresentadas melhores condições. Neste sentido, é importante que reavaliem estas questões e tentem encontrar uma solução para que este aspeto seja alterado e não tenha um impacto negativo no profissional (Nogueira, Pereira, Tolentino & Chaves, 2017). É interessante perceber que ao nível da conciliação da vida profissional com a vida pessoal, estes profissionais fizeram um esforço para ter um estilo de vida laboral mais saudável.

Por outro lado, no que concerne às dimensões menos stressantes foi a dimensão “Ambiguidade e Incerteza”. Este dado pode dever-se por estes profissionais se sentirem seguros na execução das suas funções laborais, assim como pelo facto de não sentirem dificuldades em perceber o seu desempenho na instituição, visto que não apresentam grandes problemas neste nível.

Foi analisado também se haveria alguma associação entre as dimensões do EFSCP e os dados sociodemográficos. Foram encontradas duas associações estatisticamente significativas entre os fatores de EFSCP e as habilitações literárias. Estes dados podem dever-se à maioria da amostra pertencer a uma determinada faixa etária e haver poucos indivíduos (N=20) que contém habilitações literárias mais elevadas. No entanto conforme o estudo de Sousa (2014), existe uma ligação forte entre as habilitações literárias e as dimensões do EFSCP, ou seja, quanto mais *stress* percebe, menos habilitações literárias apresenta. Estes resultados fazem-nos considerar que é necessária uma boa formação para os profissionais, tanto para o excelente desempenho das suas funções, como para a sua saúde, no que diz respeito a controlar a assimilação do *stress*. Aaron (2000) verificou que profissionais com habilitações mais baixas apresentavam maiores índices de *stress*. Seria importante, que as formações

sobre as questões envolventes com o trabalho, fossem realizadas frequentemente para que profissionais com níveis de escolaridade mais baixos, consigam ter uma perceção diferente das fontes de *stress*. No que concerne à associação entre o *stress* e o sexo, este estudo não encontrou diferenças significativas, ao contrário do estudo de Quick, Horn e Quick (1987) que consideram que o sexo interfere na perceção que o individuo tem do mesmo.

Em relação à associação positiva entre a dimensão “Relações interpessoais” e a faixa etária, podemos afirmar que indivíduos mais velhos, percecionam esta fonte como stressante.

As estratégias de *coping* mais referidas pelos participantes foram o “*Coping Ativo*” (93,40%) e a estratégia “Planear” (88,80%). Estes dados vão de encontro à hipótese proposta neste estudo, ao esperarmos que as estratégias de *coping* centradas na resolução do problema fossem as mais referidas. Apesar de Gonçalves e Neves (2004) designarem as estratégias com nomes diferentes, podemos perceber que as estratégias “*Coping Ativo*” e “Planear” estão muito ligadas a este tipo de estratégias. Estes dados vão contra os resultados de Kaur, Chodagiri e Reddi (2013) e Kaiseler, Queiróa, Passos e Sousa (2014). Quando se tentou perceber qual a realidade no “Uso de substâncias” como estratégia de *coping*, tal como Kaiseler, Queiróa, Passos & Sousa (2014) referem, não é muito usado (1,10%).

Em relação às associações entre os fatores do Brief COPE e os dados sociodemográficos não foram encontradas associações. Estes resultados não corroboram as conclusões de Kaiseler, Queiróa, Passos & Sousa (2014) que verificaram que o estado civil tem influencia no tipo de estratégias de *coping* utilizadas.

Quando se comparou os profissionais da PJ e da GNR, percebeu-se que existiram algumas diferenças nas suas respostas relativamente às fontes que percecionam como stressantes. Ao analisar a ordem das fontes de *stress* consoante a perceção dos diferentes profissionais (PJ e GNR), ao nível do EFSCP a ordem que eles referem as fontes como mais stressantes são diferentes. Enquanto que a PJ refere a “Gestão Interna”, as “Relações

Interpessoais”, e as “Exigências do ambiente de trabalho”, como as mais stressantes. Os polícias de investigação criminal consideram que as fontes que lhes causam mais *stress* são: a “Gestão interna”, a “Conciliação trabalho-família”, da “Atividade operacional”. A “Ambiguidade e incerteza” está em último lugar para os dois grupos. Estes resultados podem vir a ser explicados devido às diferenças da formação dos próprios profissionais tal como Hartley et. all (2013) afirmam, visto que os inspetores não têm uma formação militarizada, sentem mais dificuldade em manter uma relação mais coesa que os profissionais que têm uma formação militar e “vivem” mais o espírito de equipa. O mesmo diz respeito ao *stress* percecionado pelos polícias de investigação criminal que consideram as exigências da profissão, como por exemplo, o uso da força, visto que são mais direcionados para este tipo de estratégias ao contrário dos inspetores que fazem o uso de outro tipo de estratégias. De acordo com Hartley et. all (2013) as forças não militarizadas percecionam fontes como mais stressantes em termos das questões da organização.

Este dado pode dever-se pela grande diferença entre a amostra PJ (N=22) e a amostra GNR (N=68). Outro aspeto que deve ser considerado é que o instrumento utilizado está baseado nos profissionais da GNR, apesar do Alpha de Cronbach ser de  $\alpha=0,93$ .

As estratégias de *coping* foram muito idênticas à sua utilização e não apresentaram diferenças significativas, ao contrário do estudo de Hartley et. all (2013) que refere que os inspetores têm estratégias de *coping* mais ao nível do planeamento do que os polícias de investigação criminal.

Em relação às limitações do estudo, pode-se considerar as diferenças da amostra, como referido anteriormente, no que concerne às diferenças do número de indivíduos de cada instituição. Apesar do questionário ter sido pensado na população-alvo, no que diz respeito ao tempo de resposta, foi usado o método de autorrelato. Sendo assim, este questionário não ficou isento da desejabilidade social.

Com o passar dos anos, percebeu-se que já existem diferenças na percepção das fontes de *stress*, o que é bastante benéfico para os profissionais, no entanto, apesar de diferentes, ainda continuam a existir. Os contributos deste estudo passam por identificar estes factos numa amostra bastante peculiar “órgãos de investigação criminal” e perceber onde tem de ser trabalho para melhorar a qualidade de vida destes profissionais. Deste modo, seria importante cada instituição procurar perceber quais as novas estratégias a utilizar, para que as fontes “Gestão interna”, “Exigências do ambiente de trabalho” e “Reconhecimento” deixem de ser um “problema” para estes profissionais. Seria interessante cruzar algumas estratégias mais específicas de cada organização para que possam ajudar a alterar estas percepções, ou seja, seria interessante que se realizassem mais dinâmicas de grupo dentro da PJ para aumentar a sua coesão, e de igual modo, seria importante implementar outras dinâmicas que envolvam estratégias mais focadas no “Planear” dentro da GNR para que a exigência física deixe de ser considerada uma fonte que gere muito *stress*.

Para estudos futuros, seria relevante desenvolver um plano interventivo dentro de cada instituição e a realização de estudos longitudinais para verificar se existem efetivamente alterações tanto na percepção das fontes de *stress* como nas estratégias de *coping* utilizadas.

## Referências

- Aaron, J. D. (2000). Stress and coping in police officers. *Police Quarterly*, 3(4), 438-450.
- Alves, E. F. (2011). Programas e ações em qualidade de vida no trabalho. *InterfacEHS- Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade*, 6(1), 60-78.
- Agolla, J. E. (2009). Occupational stress among police officers: the case of Botswana police service. *Research Journal of Business Management*, 2(1), 25-35.
- Antoniazzi, A. S., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de psicologia*, 3(2).
- Bachion, M. M., Peres, A. D. S., Belisário, V. L., & Carvalho, E. C. D. (1998). Estresse, ansiedade e coping: uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem. *Revista Mineira de Enfermagem*, 2(1), 33-39.
- Benke, M. R. P., & Carvalho, E. (2008). Estresse x qualidade de vida nas organizações: um estudo teórico. *Rio de Janeiro (RJ): FESURV*.
- Berg, A. M., Hem, E., Lau, B., Håseth, K., & Ekeberg, Ø. (2005). Stress in the Norwegian police service. *Occupational medicine*, 55(2), 113-120.  
doi: 10.1093/occmed/kqi023.
- Borges, E. M. D. N., & Ferreira, T. D. J. R. (2013). Relaxamento: Estratégia de intervenção no stress. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (10), 37-42.
- Brown, J.M. & Campbell, E.A. (1994). Stress and Policing: sources and strategies. Chichester: John Wiley and Sons.
- Caires, S., & Silva, C. (2011). Fatores de stress e estratégias de coping entre adolescentes no 12º ano de escolaridade. *Estudos de Psicologia*, 28(3), 295-306.
- Chen, Y. (2009). Job stress and performance: A study of police officers in central Taiwan. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(10), 1341-1356.

- Chopko, B. A., Palmieri, P. A., & Adams, R. E. (2013). Associations between police stress and alcohol use: Implications for practice. *Journal of Loss and Trauma, 18*(5), 482-497. doi: 10.1080/15325024.2012.719340.
- Código do Processo Penal Português. Retirado de:  
[http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei\\_mostra\\_articulado.php?ficha=201&artigo\\_id=&nid=199&pagina=3&tabela=leis&nversao=&so\\_miolo=](http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?ficha=201&artigo_id=&nid=199&pagina=3&tabela=leis&nversao=&so_miolo=).
- Costa, E. S., & Leal, I. P. (2006). Estratégias de coping em estudantes do Ensino Superior. *Análise Psicológica, 24*(2), 189-199.
- Cruz, J. F. A. (1996). Técnicas e estratégias de controlo do stress e da ansiedade na competição desportiva. *Manual de Psicologia do Desporto, 567-599*.
- Dantas, M. A., Brito, D. V. C., Rodrigues, P. B., & Maciente, T. S. (2010). Avaliação de estresse em policiais militares. *Psicologia: teoria e prática, 12*(3), 66-77.
- Dunham, J. (2000). *Stress in the workplace: Past, present and future*. Wiley.
- Ellrich, K., & Baier, D. (2015). Post-Traumatic Stress Symptoms in Police Officers Following Violent Assaults A Study on General and Police-Specific Risk and Protective Factors. *Journal of interpersonal violence*, doi: 10.1177/0886260515586358.
- Gomes, A., (2010) *Questionário de Stress Ocupacional – Versão Geral (QSO – VG)*. Relatório técnico não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Gonçalo, H., Gomes, A. R., Barbosa, F., & Afonso, J. (2010). Stresse ocupacional em forças de segurança: Um estudo comparativo. *Análise Psicológica, 28*(1), 165-178.
- Gonçalves, S., & Neves, J. (2004). Stress ocupacional, estratégias de coping e implicação organizacional em contexto policial. A. *Carvalho, J. Monteiro*.
- Gonçalves, S. P. (2013) Stress e bem-estar. *Caderno Avulso, (7)*. Sociedade Portuguesa e Medicina no Trabalho.

Guarda Nacional Republicana. Retirado de: [www.gnr.pt](http://www.gnr.pt).

Hartley, T. A., Violanti, J. M., Mnatsakanova, A., Andrew, M. E., & Burchfiel, C. M. (2013).

Military experience and levels of stress and coping in police officers. *International journal of emergency mental health*, 15(4), 229.

Hill, M.M. & Hill, A. B. (2008). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Sílabo.

Kaiseler, M., Passos, F., Queirós, C., & Sousa, P. (2014). Stress appraisal, coping, and work engagement among police recruits: An exploratory study. *Psychological reports*, 114(2), 635-646.

Kaur, R., Chodagiri, V. K., & Reddi, N. K. (2013). A psychological study of stress, personality and coping in police personnel. *Indian journal of psychological medicine*, 35(2), 141.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer, New York.

Lipp, M. E. N. (2013). O percurso do stress: Suas etapas. *Centro Psicológico de Controle do Stress*. Disponível em <http://estresse.com.br/>. Acesso em, 15.

Louw, G. J., & Viviers, A. (2010). *An evaluation of a psychosocial stress and coping model in the police work context*. SA Journal of Industrial Psychology, 36(1), 1-11. doi: 10.4102/sajip v36i1.442.

Maia, L., & Correia, C. (2008). Consequências psicológicas, estratégias de coping e intervenção na doença oncológica: uma revisão da literatura para aplicação prática. *Portal dos Psicólogos*, 1-34.

Manuel, G., & Soeiro, C. (2010). Incidentes críticos na Polícia Judiciária. *Análise Psicológica*, 28(1), 149-163.

McCraty, R., & Atkinson, M. (2012). Resilience training program reduces physiological and psychological stress in police officers. *Global Advances in Health and Medicine*, 1(5), 44-66.

- Ménard, K. S., & Arter, M. L. (2014). Stress, Coping, Alcohol Use, and Posttraumatic Stress Disorder Among an International Sample of Police Officers: Does Gender Matter?. *Police Quarterly*, 17(4), 307-327. doi: 10.1177/1098611114548097.
- Murta, S. G. (2005). Programas de manejo de estresse ocupacional: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 7(2).
- Nogueira, G. E. G., Pereira, F. L. B., Tolentino, V. M., & Chaves, C. G. (2017). O estresse e suas implicações no trabalho policial. *Psicologia: Saúde Mental & Segurança Pública*, 1(1).
- Oficina de Psicologia (2013) *Stress*. Retirado de: <https://oficinadepsicologia.com/?s=stress>.
- Oliveira, P. L. M. D., & Bardagi, M. P. (2010). Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. *Boletim de Psicologia*, 59(131), 153-166.
- Quick, J. D., Horn, R. S., & Quick, J. C. (1987). Health consequences of stress. *Journal of Organizational Behavior Management*, 8(2), 19-36.
- Rebelo, J., & Leal, J. (2012). Stress ou burnout dos profissionais de segurança. *Territorium*, (19), 221-226.
- Ribeiro, J. L. P., & Santos, C. (2001). Estudo conversador de adaptação do Ways of Coping Questionnaire a uma amostra e contexto portugueses, 2(XIX), 491-502.
- Ribeiro, J. L. P., Honrado, A. A. J. D., & Leal, I. P. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, saúde & doenças*, 2229-239.
- Ribeiro, J. L., & Rodrigues, A. P. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 3-15.
- Ribeiro, J., & Marques, T. (2009). A avaliação do stresse: a propósito de um estudo de adaptação da escala de percepção de stresse. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 10(2), 237-248.

- Ross, R. R., & Altmaier, E. M. (1994). *Intervention in occupational stress: A handbook of counselling for stress at work*. Sage.
- Rudolph, K. D., Dennig, M. D., & Weisz, J. R. (1995). Determinants and consequences of children's coping in the medical setting: conceptualization, review, and critique. *Psychological bulletin*, 118(3), 328.
- Sadir, M. A., & Lipp, M. E. N. (2009). As fontes de stress no trabalho. *Revista de Psicologia da IMED*, 1(1), 114-126.
- Santos, L., Pais-Ribeiro, J., & Guimarães, L. (2004). Estudo de uma escala de crenças e de estratégias de coping através do lazer. *Análise Psicológica*, 4(XXI), 441-451.
- Santos, S. M., & Queirós, C. (2008). Um estudo exploratório sobre o suicídio nas forças policiais portuguesas.
- Santos, S. M. D. S. F. (2009). Suicídio nas forças policiais: um estudo comparativo na PSP, GNR e PJ. (Dissertação de mestrado não publicado). Universidade do Porto, Portugal.
- Selye, H. (1979). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann.
- Silva, E. F. C., Hernandez, M. S. S. S., Gonçalves, E. E., da Silva Castro, T. L., Beatriz, E., Arancibia, A. V., & da Silva, P. R. (2014). Qualidade de vida de policiais: uma revisão sistemática de estudos observacionais. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 43(3), 341-351.
- Sousa, L. (2014). Stress e satisfação profissional nos militares da GNR. Academia Militar. Direção de Ensino.
- Taets, G.G. C, Pinheiro, C. J. B., Figueiredo, N. M. A., & Dantas, E. H. M. (2013). Impacto de um programa de musicoterapia sobre o nível de estresse de profissionais de saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 66(3).
- Teixeira, I. V. S. (2012). Vulnerabilidade ao stress e burnout em polícias.

- Uvnäs-Moberg, K., Arn, I., & Magnusson, D. (2005). The psychobiology of emotion: the role of the oxytocinergic system. *International journal of behavioral medicine*, 12(2), 59-65.
- Varela, M., & Leal, I. (2007). Estratégias de coping em mulheres com cancro da mama. *Análise Psicológica*, 25(3), 479-488.
- Vaz-Serra, A. (1988). Um estudo sobre *coping*: O Inventário de Resolução de Problemas – “*Psiquiatria Clínica*”, 9 (4), 301 – 316.
- Vaz-Serra, A. (2000a). Construção de uma escala para avaliar a vulnerabilidade ao stress: A 23 QVS. *Psiquiatria Clínica*, 21(4), 279-308.
- Vaz-Serra, A. (2000b). A vulnerabilidade ao stress.
- Vaz-Serra, A., & Pocinho, F. (2001). Auto-conceito, coping e ideias de suicídio – “*Psiquiatria Clínica*”, 22, (1), 9-21.
- Viegas, A. L. C. F. (2011). *O estudo do Burnout numa amostra de forças de segurança* (Doctoral dissertation).
- Violanti, J. M., Vena, J. E., Marshall, J. R., & Petralia, S. (1996). A comparative evaluation of police suicide rate validity. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 26(1), 79-85.

## Anexo A - Questionário sobre O Stress e as Estratégias de Coping em Órgãos de Polícia

### Criminal



Universidade Fernando Pessoa  
www.ufp.pt

Universidade Fernando Pessoa

2º Ciclo de Estudos em Psicologia

Ramo: Psicologia da Justiça: Vítimas de Violência e Crime

Exm(a). Sr(a).

O meu nome é Adriana Costa e sou aluna da Universidade Fernando Pessoa em protocolo com o Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, e encontro-me a terminar o mestrado de Psicologia da Justiça.

Este questionário insere-se no âmbito da investigação “O *stress* as estratégias de *coping* em órgãos de polícia criminal” com profissionais que trabalham no campo da sua função.

**A confidencialidade da sua resposta deverá estar sempre garantida**, pelo que peço que não assine este questionário nem o identifique em qualquer parte. Neste Inquérito por Questionário não existem respostas certas ou erradas. Procura-se apenas **a sua resposta sincera e espontânea**.

**Agradeço a sua colaboração.**

**Autorizo a participação**

## 1 – DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

### Instruções

Nesta primeira fase destina-se à obtenção de alguns dados pessoais e profissionais. É de relembrar que o questionário é **anónimo** e todos os dados são **confidenciais**.

1- Sexo: Feminino  Masculino  2- Idade:  anos

3- Estado civil: Solteiro (a)  Casado (a) ou em união de facto   
Viúvo (a)  Divorciado (a) ou separado (a)

4- Tem filhos: Sim  Não

5- Habilitações literárias: 1º Ciclo  2º Ciclo  3º Ciclo   
Ensino Secundário  Licenciatura   
Mestrado  Doutoramento

6- Distrito de Residência: \_\_\_\_\_

7- Instituição onde trabalha: \_\_\_\_\_

8- Tipo de crime que investiga: \_\_\_\_\_

## 2 – EFSCP

### Instruções

As afirmações que se seguem estão diretamente relacionadas com o nível de pressão que pode sentir face às funções que desempenha. Para cada uma delas escolha uma opção assinalando com um círculo (O) a que melhor corresponde ao seu caso pessoal:

1	2	3	4	5
Não me causa pressão	Causa-me pouca pressão	Causa-me alguma pressão	Causa-me muita pressão	Causa-me demasiada pressão
1	A existência de incertezas quanto às minhas responsabilidades			1 2 3 4 5
2	Instabilidade e insegurança profissional			1 2 3 4 5
3	Ter de fazer tudo e ainda ser acusado de não cumprir o meu dever			1 2 3 4 5
4	Falta de prestígio social			1 2 3 4 5
5	Deficientes condições físicas do local de trabalho			1 2 3 4 5
6	Deficiente apoio e proteção ao polícia			1 2 3 4 5
7	Falta de comunicação com os cidadãos			1 2 3 4 5
8	Assistir ao desencanto progressivo dos cidadãos ao longo do tempo			1 2 3 4 5
9	Horários prolongados			1 2 3 4 5
10	Estar em permanente risco de vida			1 2 3 4 5
11	Os conflitos com os colegas			1 2 3 4 5
12	Excesso de trabalho			1 2 3 4 5
13	Recursos humanos insuficientes			1 2 3 4 5
14	Treino inadequado			1 2 3 4 5
15	Exposição ao perigo			1 2 3 4 5
16	Enfrentar o desconhecido			1 2 3 4 5
17	Recursos materiais insuficientes			1 2 3 4 5
18	Passar mais horas no trabalho do que em casa			1 2 3 4 5
19	Pouco reconhecimento das minhas capacidades			1 2 3 4 5
20	Falta de coesão e espírito de grupo no meu local de trabalho			1 2 3 4 5
	Outras fontes de stress no seu local de trabalho:			
				1 2 3 4 5
				1 2 3 4 5



13- Faço críticas a mim próprio				
14- Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer				
15- Procuro o conforto e compreensão de alguém				
16- Desisto de me esforçar para lidar com a situação				
17- Procuro algo positivo em tudo o que está a acontecer				
18- Enfrento a situação levando-a para a brincadeira				
19- Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar, ou ir às compras				
20- Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer				
21- Sinto e expesso os meus sentimentos de aborrecimento				
22- Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual				
23- Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo				
24- Tento aprender a viver com a situação				
25- Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação				
26- Culpo-me pelo que está a acontecer				
27- Rezo ou medito				
28- Enfrento a situação com sentido de humor				

**MUITO OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO!**

**Anexo B - Protocolo de investigação**

Protocolo de Investigação

***O STRESS E AS ESTRATÉGIAS DE COPING EM ÓRGÃOS DE  
POLÍCIA CRIMINAL***

Adriana Costa  
Mestrado em Psicologia da Justiça: Vítimas de Violência e de Crime  
Universidade Fernando Pessoa  
Instituto Superior Ciências da Saúde Egas Moniz

Sob Orientação de Prof. Doutor José Martins e Prof. Doutor Jorge Cardoso  
Universidade Fernando Pessoa  
Instituto Superior Ciências da Saúde Egas Moniz

## 1 – Justificação do projeto

Este projeto de investigação tem como objetivo identificar as fontes de *stress* e as estratégias de *coping* em órgãos de polícias de investigação criminal. A escolha deste tema de investigação deve-se à falta de estudos científicos centrados nos órgãos de polícias de investigação criminal, principalmente no que respeita à relação entre o *stress* as estratégias de confronto perante este. Por outras palavras, sabe-se que os órgãos de polícias de investigação criminal estão frequentemente expostos a eventos e incidentes, com representações físicas e psicológicas, que afetam a sua qualidade de vida (da Silva et al., 2014) tornando-os mais vulneráveis para o aumento dos níveis de *stress* (Sousa 2014). O *stress* caracteriza-se pelas interações ou transações entre os estímulos e a resposta de cada individuo face a esses estímulos que são sentidos como adversos. É importante ter em consideração que cada individuo responde de forma diferente de acordo com as suas diferenças individuais e a especificidade dos mecanismos psicológicos que ativa (Lazarus & Folkman, 1984). O *stress* pode variar consoante a sua gravidade ou duração, pois depende da intensidade e da permanência real ou simbólica que representa para o individuo (Vaz-Serra, 1988).

Neste contexto são, conhecidas estratégias de *coping* que podem ser utilizadas pelo individuo para fazer face ao *stress*. Estas permitem ao individuo que volte ao seu funcionamento normal (Dantas, Brito, Rodrigues, & Maciente, 2010).

Segundo Lazarus e Folkman, (1984), estratégias de *coping* são respostas cognitivas e comportamentais que resultam da interpretação que o individuo faz quando exposto a uma situação indutora de *stress*, e tem como objetivo manter a homeostasia. Nesta linha de pensamento, Vaz-Serra (2001) considera que as estratégias de *coping* são as grandes mediadoras das consequências que podem advir da situação stressante. O grau de eficácia das estratégias de *coping* é mediado pelos recursos que o individuo apresenta na resolução do problema (Vaz-Serra, 2001).

Tem se observado nos estudos com polícias de investigação criminal que a utilização de estratégias de *coping* são desadequadas. Verificando-se que utilizam estratégias como: o consumo de substâncias lícitas e ilícitas, dormir demasiado, (que leva a problemas de concentração e depressão; Mitchell et. all, 2009), bem como negação e culpabilização (Kaur, Chodagiri, & Reddi, 2013). Estas estratégias apresentam um impacto negativo, podendo levar ao suicídio (Violanti, Vena, Marshall & Petralia, 1996). Num estudo de Santos (2009) realizado em Portugal, 12% da amostra referiu que já tinha pensado ou tentado o suicídio. Estes resultados são preocupantes porque revelam a realidade onde estamos inseridos. De acordo com Vaz-Serra (2001) quando se enfrentam situações de *stress* é importante ser capaz de mobilizar estratégias de *coping* adequadas, que não se sobreponham às estratégias negativas atrás referidas.

Deste modo, é importante ter um melhor conhecimento das fontes de *stress* das estratégias de *coping* destes profissionais de forma potencializar as estratégias preventivas de um impacto negativo e aumentar a qualidade de vida dos profissionais de investigação criminal.

O presente estudo tem como objetivo identificar as fontes de *stress* e estudar as estratégias que os profissionais de carreira policial utilizam para lidar com essas mesmas fontes. Paralelamente pretende-se saber se existem diferenças nestas duas variáveis, nos profissionais dos diferentes órgãos de investigação criminal (Polícia Judiciária, a Guarda Nacional Republicana).

## **2 – Método**

O presente estudo será quantitativo, correlacional, de corte transversal com recurso a dois instrumentos de autorrelato.

### **2.1 – Participantes**

De acordo com a Lei de Organização da Investigação Criminal, a investigação criminal “compreende um conjunto de diligências... que se destinam a averiguar a existência de um crime...”(artigo 1º). Os órgãos de polícia criminal com competências de ordem genérica são a Polícia Judiciária (PJ), a Guarda Nacional Republicana (GNR) e a Polícia de Segurança Pública (PSP). Cada órgão tem as suas especificidades, mas existem várias semelhanças no que diz respeito às características da profissão e às situações a que são muitas vezes expostos. Estes indivíduos, devido às situações que podem vir a testemunhar, ou mesmo a ser vítimas, estão mais predispostos a sofrer uma traumatização (Delbrouck, 2006, *cit in* Manuel e Soeiro, 2010).

Relativamente à amostra irão ser inquiridos 70 sujeitos de cada órgão, que dá um total de 140 participantes. Neste estudo não existem critérios de exclusão no que reporta ao sexo, à idade e tempo de trabalho.

## **3 – Material**

Para elaborar a presente investigação, dado os objetivos, irá ser utilizado o método por questionário (cf. Anexo II) com os seguintes instrumentos: Brief Cope e a Escala de Fontes de Stress em Contexto Policial (EFSCP).

O Brief Cope é um inventário aferido para a população portuguesa que tem como objetivo avaliar as estratégias de *coping*. É uma versão reduzida do Cope com 28 itens, (Carver, Scheier e Weintraub, 1989) sendo que o original era composto por 60 itens. O Brief Cope foi aferido por Pais-Ribeiro & Rodrigues (2004). Após terem avaliado a consistência

interna, perceberam que tinham resultados muito semelhantes aos obtidos com o Cope. Este instrumento com 28 itens avalia 14 fatores: Coping ativo; Utilizar suporte instrumental; Religião; Reinterpretação positiva; Auto-culpabilização; Aceitação; Expressão de sentimentos; Negação; Auto distração; Desinvestimento comportamental; Uso de substâncias (medicamentos/álcool); Humor. A resposta às questões é realizada através de uma escala ordinal de quatro alternativas entre 0 “nunca faço isto” e 3 “faço quase sempre isto”.

A EFSCP foi elaborada por Gonçalves e Neves (2004). Esta escala tem como objetivo avaliar o nível de *stress* vivenciado nos profissionais que exercem as suas funções em contexto policial. A versão completa é constituída por 65 itens, no entanto vai ser utilizada a versão reduzida, com 20 itens, visto os autores considerarem ter igualmente uma boa consistência interna. Dentro dos 20 itens, serão avaliados os seguintes fatores: Gestão interna; Conflito trabalho-família; Exigências do ambiente do trabalho; Atuação operacional; Imagem social; Ambiguidade de papel; Relações interpessoais; *Stress* global, numa escala de Likert de 5 pontos – Nunca, Quase nunca, Às vezes, Frequentemente e Muito Frequentemente.

#### **4 – Procedimento**

Primeiramente vai ser solicitada a autorização aos autores dos instrumentos a serem utilizados no estudo (Brief Cope e o EFSCP) (cf. Anexo II, III). Assim que os autores concederem as autorizações, irá ser realizado o pedido de autorização (via e-mail), junto dos órgãos de investigação criminal (cf. Anexo IV), para se proceder à recolha de informação através da aplicação dos instrumentos. Após ter as autorizações necessárias incluindo a da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa (UFP), irá ser realizado o levantamento de dados por questionário (cf. Anexo I) com o método de *snowbal*. Para o efeito, os responsáveis de cada órgão irão ser contactados para que seja combinado uma data para a administração do questionário. No dia acordado, a investigadora reúne os profissionais de

investigação criminal numa sala. Primeiramente serão explicados os objetivos do estudo, bem como todos os procedimentos. Será esclarecido que os questionários serão entregues aos profissionais para que respondam fora das instalações e do horário de trabalho, visto que estar no meio laboral poderá influenciar as respostas. Será explicado que a investigadora mais tarde irá recolher os questionários, que deverão estar dentro de um envelope fechado para garantir a confidencialidade. Será exposto também que os dados serão confidenciais e que ninguém terá acesso aos questionários a não ser a própria. De seguida, a investigadora dará tempo aos profissionais para realizarem perguntas e/ou esclarecerem questões que estejam relacionadas com a investigação. A cada indivíduo será questionado o seu interesse em participar no estudo e explicado que podem desistir a qualquer momento sem nenhuma penalização. Caso aceite participar é dado o questionário e combinada uma data para a investigadora os ir recolher. No momento da entrega, se o participante desejar um feedback, será dada a possibilidade de ir para uma sala só com a investigadora para ver as respostas. No caso de reportarem para altos níveis de *stress* serão aconselhados a ter acompanhamento psicológico, e/ou a seguir estratégias de *coping* para melhorar aumentar o seu bem-estar psicológico. No final, o questionário será fechado noutra envelope e irá ser misturado com os outros.

## **5 – Análise de dados**

A análise dos dados estatísticos recolhidos junto da amostra anteriormente referida irá ser realizada com recurso ao programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20 para o *Windows*.